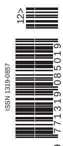
سيدتي
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية
العدد 2036
15/03/2020

6 نصائح للتعامل مع رجل تكرهينه!

نيرمين محسن: الفن السعودي سينافس عالمياً

MILAN FASHION WEEK F/W 2020-2021
موضة المساواة



من الشرقية
"سيدتي" تتابع الفرحة والأمل مع أسر الضحايا
مخطوفون عادوا.. والبقية تأتي!



المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 7492996-7492775-3388654 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+

سيّدتي محتويات

CONTENTS

العدد 2036 || 2020











نجوم وأضواء

صحة ورشاقة

ديكور

مطبخ











المدينة الإعلامية السعودية

في إطار التطورات المتسارعة التي تشهدها السعودية في الفترة الأخيرة، وتماشياً مع رؤية 2030، تم الإعلان عن إنشاء المدينة الإعلامية في العاصمة الرياض مؤخراً، والتي انتظرها الإعلاميون السعوديون طويلاً ليقدموا فيها إبداعاتهم في أجواءٍ مثالية مع توافر كافة الإمكانات اللازمة لصناعة فنٍّ قوي، ينافسون به نظراءهم في الوطن العربي. كذلك الحال مع المستثمرين الذين كانوا ينتظرون بفارغ الصبر إنشاءَ هذه المدينة حتى يدخلوا بقوة في مجال الاستثمار الفني بالسعودية، نظراً لمردوده الكبير.

من هذا المنطلق، وبغرض الارتقاء بقطاع الإعلام المحلي، ونقله إلى العالمية، وجذب الاستثمارات الداخلية والخارجية، وقَّع الأمير بدر بن عبداللّه بن فرحان آل سعود، رئيس مجلس إدارة المدينة الإعلامية، ثلاث اتفاقيات ومذكرة تفاهم في المجالات الثقافية والإعلامية والتقنية خدمة لهذا المشروع الواعد.

هذه الخطوة، أدخلت الفرح والسرور في نفوس جميع الإعلاميين السعوديين، الذين التقت «سيدتي» عدداً منهم، وسألتهم عن رأيهم في مشروع المدينة الإعلامية، فأكدوا أنه سيجعل من الرياض مركزاً إعلامياً وثقافياً وتقنياً رائداً في المنطقة، ومن أفضل المدن الإبداعية في العالم، كما كشفوا عن توقعاتهم لمستقبل هذا المشروع الرائد.

أناقة عملية

الألوان "النيود"، أو اللحمي، واحدة من أكثر الصيحات التي لا تغيب عن ساحة الموضة العالمية، ومن أهم درجاتها اللون البيج الذي يعدّ أساسياً في خزانة كل امرأة بالأخص ضمن خطوط الموضة المعتمدة بين المواسم أي المرحلة الانتقالية بين المواسم، ليتربع على عرش الموضة بدلاً من الأسود.

هذا العام ارتدت الأزياء العصرية الراقية ثوب الأناقة المريحة والعملية.. في باب الأزياء نقدم لك أجل إطلالات ألوان النيود.

الملكة رانيا
تزور منصة الطبي وشركة طماطم

زارت الملكة رانيا، عقيلة العاهل الأردني عبدالله الثاني، مؤخراً، منصة الطبي الصحية الإلكترونية وشركة طماطم في مجمع الملك الحسين للأعمال، وشاركت متابعيها بصورة جديدة من خلال حسابها الرسمي عبر موقع تبادل الصور والفيديوهات إنستجرام.

وظهرت الملكة رانيا في الصورة وهي تجلس برفقة بعض الشباب وعلقت قائلة: "مواهب كبيرة وطاقة إيجابية رأيتها اليوم لدى الشباب الذين التقيتهم خلال زيارة لمنصة الطبي الصحية الإلكترونية وشركة طماطم في مجمع الملك الحسين للأعمال".

يذكر أن منصة ALTIBBI الصحية الإلكترونية العربية، لديها مزيج فريد من الأدوات لتقديم التوعية الصحية والمعلومات والمشورة للملايين من خلال مكتبتها الضخمة وخدمة الرعاية الصحية عن بعد.

وتعدّ شركة Tamatem اسماً رائداً في مجال الألعاب الإلكترونية عبر الهواتف المحمولة في الأسواق العربية، حيث تقوم على "عوربة" الألعاب الناجحة عالمياً لتتلاءم مع المنطقة العربية، لغوياً وثقافياً.



.. تحدث مع عدد من الشباب حول المشروع



تصافح إحدى الشابات


جانب من اللقاء

الأميرة سبيكة
تستقبل رئيسة وأعضاء مؤسسة «ترست بحرين»


الأميرة سبيكة

استقبلت الأميرة سبيكة بنت ابراهيم آل خليفة، قرينة عاهل البحرين الملك حمد بن عيسى آل خليفة، رئيسة المجلس الأعلى للمرأة، رئيسة مؤسسة "بحرين ترست" الوزيرة السابقة الدكتورة فاطمة البلوشي وأعضاء المؤسسة في مقر المجلس بالرفاع، حيث قدمت شرحاً لرسالة وأهداف المؤسسة وبرامجها ومشاريعها الحالية والمقبلة، والتي تركز على دعم احتياجات المجتمع المحلي والدولي في مجالات ذات علاقة بالتمكين الاقتصادي والتعليم وتنمية الحرف اليدوية، بهدف الارتقاء بحياة الأسر من الفئات المحتاجة، وتحقيق اعتمادها الذاتي.

وأشادت الأميرة سبيكة خلال اللقاء برسالة وأهداف المؤسسة التي تعمل على تحقيقها عبر تعزيز ثقافة العمل التطوعي كقيمة إنسانية بين الشباب لكونه واجب وطني لا غنى عنه، ولابد من إحيائه بصورة مستمرة كسمة من سمات مجتمعاتنا، التي طالما ارتقت ونهضت على أسس التكافل والتعاون الاجتماعي، مثمنة التوجهات الحكومية في هذا السياق، بالاستفادة من الخبرات التي اكتسبها المتطوع أثناء عمله التطوعي واعتبارها ضمن الخبرات التي تدعم سيرته الذاتية عند التقدم إلى الوظيفة، كمؤشر لاهتمام مملكة البحرين بجانب العمل التطوعي، والعمل على تشجيعه باعتباره أحد الروافد الأساسية للتنمية المجتمعية.



CLAIRE JANE SWEENEY
كلير جين سويني
تتألق بالأحمر

تألقت الممثلة والمغنية الإنجليزية كلير جين سويني Claire Jane Sweeney، بالأحمر الكامل بدءاً من البنطال والبلوزة، وصولاً إلى الحذاء وحقيبة اليد، وذلك خلال حفل جوائز Whats On Stage Awards، الذي جرى مؤخراً على مسرح أمير ويلز في لندن. ويقام هذا الحفل كل عام بعد أن يترشح الآلاف من رواد المسرح في أنحاء البلاد لأداء الفنانين والعروض في عدد من الفئات، يتم تقييمها من قبل لجنة متخصصة قبل عرضها على الجمهور للتصويت.
يذكر أن كلير ولدت في 17 أبريل 1971، واشتهرت بلعب دور Lindsey Corkhill في soap opera Brookside على قناة Channel 4، إضافة إلى دور Roxie Hart في المسرحية الموسيقية Chicago، على مسرح ويست إند في لندن. كما لعبت دور البطولة أمام باتريك سويزي في فيلم "Guys and Dolls" الموسيقي.

كلير جين سويني


كلير سويني وفاي توزر في الحفل

قالوا

الألوان هي القوة الوحيدة التي يمكنها التأثير مباشرة على الروح.


فاسيلي كاندينسكي



فنانون في حمل الزوجات!

شارك العشرات من الأزواج في سباق حمل الزوجة السنوي الثالث عشر.

بدأت المسابقة الغريبة في تمام الساعة 10.30 صباحاً على طول المسار البالغ 380 متراً في دوركينغ، سري، بإنجلترا.

ولا تُحدد قواعد السباق كون الأشخاص المحمولين من الذكور أو الإناث، ولكن يجب أن يكون الوزن لا يقل عن 50 كيلوغراماً، مع فرض عقوبات صارمة على من يقوم بإسقاط شريكه.

كما يجب على المشاركين استخدام طريقة حمل واحدة من المعترف بها التي تشمل طريقة حمل العروس في الزفاف، أو ركوباً على الظهر، أو الكتف أو طريقة حمل رجل الإطفاء، ولكن من أكثر طرق حمل الزوجة خلال السباق شهرة هي الطريقة الإستونية التي تشمل حمل «الزوجة» بالمقلوب بحيث يكون رأسها إلى الأسفل على ظهر الناقل وساقاها ملفوفة عند وجهه.

ينال الزوجان اللذان ينهيان السباق أولاً برميلاً من الشراب المحلي بقيمة 150 جنيهاً إسترلينياً، لكن هذه ليست الجائزة الوحيدة المعروضة؛ إذ يكسب الرجل الذي يكمل الدورة مع كون زوجته الأثقل وزناً رطلاً من النقانق.

في حين ينال المتسابق الأكبر عمراً علبة سردين وعبوة مرق اللحم Bovril، بينما يتلقى الثنائي الأخير وعاء معكرونة وعلبة طعام الكلاب.

من الجدير بالذكر أن الثنائي الذي سيحل في المركز الأول في بريطانيا سيشارك في بطولة العالم لحمل الزوجات في فنلندا في يوليو المقبل.

يشير المنظمون إلى أن حمل الزوجة بدأ منذ أكثر من اثني عشر قرناً في عام 793 م، عندما قام مهاجمو الفايكنج بنهب جزيرة لينديسفارن قبالة ساحل إنجلترا ودمروا الدير قبل أن يحملوا أي فتاة محلية مقاومة لهم، وحينها بدأ التقليد، وفقاً لموقع السباق الرسمي.

دام سباق حمل الزوجة بشكل متقطع لمدة 300 عام تقريباً، قبل إقامته في المملكة المتحدة رسمياً في عام 2008.











رامي مالك ولوسي بوينتون

OUT & ABOUT

يبدو أن العلاقة بينهما من قوي إلى أقوى منذ ظهورها العلني للمرة الأولى في بداية عام 2018..

وقد جسد رامي مالك Rami Malek، ولوسي بوينتون Lucy Boynton، أناقة الثنائي الهوليودي عند خروجهما معاً في شوارع نيويورك قبل أيام.

حيث كانت طلة الممثل الحائز على جائزة الأوسكار، والبالغ من العمر 38 عامًا، متناسقة مع صديقته، البالغة من العمر 26 عامًا، في زي أسود بالكامل مع بلوفر أزرق ونظارة شمسية داكنة.

في حين ظهرت لوسي بطلة غير رسمية تختلف عن إطلالاتها العديدة الأنيقة التي برزت بها مؤخراً، وبدت آسرة في معطف أسود واسع فضفاض وحذاء طويل العنق بحزام.




رجل يرمي المسحوق القرمزي


التراشق بالألوان

بدء مهرجان الألوان HOLI احتفاء بالربيع

أطلقت مجموعة من الجيش النيبالي الرصاص في الهواء إيذاناً ببداية مهرجان هولي، المعروف أيضاً باسم مهرجان الألوان، بداية الربيع، ويتم الاحتفال به بحماسة كبير في جميع أنحاء نيبال. وبعد ذلك قام رجل برمي مسحوق قرمزي بعد أن رفع عمودًا ملونًا أو "chir" للاحتفال ببداية المهرجان؛ حيث يقوم الناس بالتراشق بالألوان في احتفالية مليئة بالمرح والسعادة.
ويعدّ هذا المهرجان من أهم المهرجانات في الهند أيضاً والعديد من البدان الآسيوية، لكنه امتد أيضاً إلى الكثير من دول العالم حيث يحتفل الناس ببداية موسم الربيع.


مجموعة من الجيش النيبالي تطلق الرصاص في الهواء إيذاناً ببداية المهرجان

(اليابان في الأحلام) رحلة جمالية عبر شخصيات أيقونية

يستضيف الطابق الأرضي من Japan House São Paulo في البرازيل معرض "Japan in Dreams" (اليابان في الأحلام)، الذي سيستمر حتى 26 أبريل. ويتم تنفيذ الأعمال الفنية من خلال إسقاطات من الفيديو على الجدران الواسعة. ستوفر التجربة للزائر رحلة حلم عبر شخصيات أيقونية من اليابان، في تسلسل يأتي بجمال زهرة الكرز، ومهرجان المصابيح (تسونان يوكي ماتسوري) مروراً بالغابة الغامضة التي يسكنها "يوكاي"، وصولاً إلى الأرواح من الفولكلور الياباني.
تم إنشاء النسخة غير المنشورة بواسطة Danny Rose Studio على أساس عمله "Japon Rêvé"، الذي تم تقديمه في Atelier des Lumières، بباريس.



كرنفال «السامبا» والمرح 2020













احتشد الآلاف من المتفرجين في منطقة Sambadrome Marquês de Sapucaí في ريو دي جانيرو مؤخراً، لمشاهدة الكرنفال السنوي الحافل براقصي وراقصات السامبا والأزياء الفاخرة والألوان الصارخة، وذلك على مدار أسبوعين.

وشاركت أعداد كبيرة من الناس بالفعاليات الموسيقية والمرحة، فرقصوا وغنوا حتى الساعات الأولى من الليل. والأمر نفسه انطبق على مدينة ساو باولو.

قطعت ساو باولو شوطًا طويلاً في تاريخ الكرنفال، حيث كان حدثاً صغيراً مع بعض مدارس السامبا في الخمسينيات، والآن بات يستقطب ملايين الزوار من جميع أنحاء العالم للمشاركة، ومعظم المتفرجين مؤيدون بشدة لمدرسة سامبا معينة، تماماً مثل الولاء لفرق كرة القدم البرازيلية.

يذكر أن أغاني مسيرة الكرنفال التقليدية ترجع إلى القرن التاسع عشر في البرازيل، وأول واحدة من تأليف Chiquinha Gonzaga.

وفي ذلك الوقت، ارتدى رواد المهرجان أقنعة ملونة وتعبيرية، وفقًا لتقاليد مدينة البندقية الإيطالية. وفي بداية القرن العشرين، تم تضمين السامبا، وهو إيقاع برازيلي للغاية، مع الكثير من التوابل الأفريقية في الاحتفالات، وسرعان ما أصبحت مدارس السامبا مرادفة للكرنفال.

تجذب مدارس السامبا الأسطورية في كل من ريو دي جانيرو وساو باولو الآلاف من السياح من جميع أنحاء العالم كل عام، حيث تتنافس المدارس لمعرفة من منهم يمتلك حيوية أكبر، وأزياء أجمل وأكثر إبداعاً.

دبي ـ كندة صبيح









علا رجب: أسعى للحفاظ على هويتنا التراثية

التراث هو أحد أهم عناصر هويتنا، وهو يتشكل من عاداتنا وتقاليدنا وقيمنا، والحفاظ عليه ركيزة أساسية لحاضرنا ومستقبلنا، ودولتنا السعودية غنية بالتراث، ولكل منطقة وسم خاص يميزها، وهذا التنوع هو ما شكل هويتنا الأساسية، والتراث الحجازي أحد أنواع التراث السعودي الذي يتميز بتنوعه الذي يعكس حضارة الشعوب التي سكنت منطقة الحجاز، ومن هنا جاء حبي للتراث عامة والتراث الحجازي خاصة. وكون الطعام هو جزء مهم ورئيس من التراث ومن منطلق حبي للتراث، وهدفي في الحفاظ عليه كما علمني والدي، والهدف الأهم لي هو إطلاع الجيل الجديد على أنواع الطعام، فقد تخصصت في بداية حياتي العملية بتقدم "سفرة التعتيمة" وهي السفرة التي تميزت بها منطقة الحجاز، والتي جاء اسمها من عتمة الليل والتي كانت تحضر في أوقات السهر والتجمعات العائلية وتجمعات الأصدقاء والجيران.



- رائدة وسيدة أعمال.
- حاصلة على جائزة ريادة الأعمال في جدة بمشروع البيت الحجازي 2013.
- صاحبة معمل البيت الحجازي الذي أصبح مؤسسة وعلامة تجارية.
- يعد مشروعها علامة مسجلة في السعودية والإمارات.

تطور المشروع

تطورت بعد ذلك في مشروعي وأضفت أصناف وأطباق عدة تشتهر بها منطقة الحجاز مثل: العيش باللحم، والكباب الميرو، والسمبوسة، وكلها أصناف تعد بالطريقة الحجازية الأصلية ونستخدم فيها البهارات الخاصة، مع الحرص على تقديمها بطريقة جذابة وعصرية، وذلك أسهم في نجاح مشروعي، ولاقى إعجاب أهل المنطقة الغربية، ما شجعني على مواصلة العمل والمشاركة في الكثير من الفعاليات والمناسبات المهمة، ومنها الجنادرية في الرياض، ومهرجان جدة التاريخية، ومهرجان رمضانا كده، وغيرها.

انتشار وتوسع

والآن وبعد سنوات من بدء مشروعي، الذي تطور وكبر وحقق انتشاراً وتوسع بإصراري وجهدي على مواصلة هذا العمل الذي أعدّه عشقاً وهدفاً سامياً، والذي من خلاله أسعى إلى الحفاظ على ما تركه لنا آبائنا وأجدادنا، ونقله للجيل الجديد،

قالوا عنها

علا مثال للمرأة المكافحة، رائدة من الطراز الأول، كافحت واجتهدت فوصلت، واليوم نحن بصراحة نفتخر بها كامرأة سعودية ناجحة، أتمنى لها كل النجاح والتوفيق.
زكي حسنين (أمين وعضو اللجنة الفنية بالهيئة العامة للثقافة)

عمتي علا ثابرت وتعلمت وآمنت بمشروعها البيت الحجازي، فانطلقت بقوة وحققت ماكانت تحلم به، وهي الآن متمكنة تقف على أقدامها بثبات وتسعى لتطوير مشروعها، أتمنى لها كل الخير.
فارس رجب (وكيل أمين جدة للتعمير)

أفتخر بأن زوجتي علا هي صاحبة البيت الحجازي، فهي أبهرتني وأبهرت الجميع بهذا المشروع من خلال إبداعها وتقديمها للأكل والتراث الحجازي بهوية عصرية. وهي شخصية لا تعرف لليأس درباً، تتعلم من أخطائها فوصلت إلى ما تطمح إليه.
محمد بن عبدالله باشا (إختصاص إدارة المستشفيات)

أنصح الشابات السعوديات بخوض هذا المجال الجميل والممتع، خاصة أن المملكة العربية السعودية في الوقت الحالي سهلت أمام المرأة السعودية كل السبل لتفتح مشروعها، كما أسهمت القوانين التي صدرت مؤخراً في إنصاف المرأة السعودية وإزالة أي عقبات من أمام طريقها نحو النجاح والتميز، والمرأة السعودية كانت ومازالت طموحة محبة للنجاح ومتقنة لما تقوم به.

إعادة إحياء التراث

كما أن الوقت الحالي، وبسبب توجه المملكة لدعم السياحة وتسليط الضوء على حضارتنا وفتحت المجال أمام العالم لزيارة السعودية، فهذا هو الوقت المناسب لإعادة إحياء تراثنا، وإيصال هويتنا التي نعتز بها للعالم.

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



إشفاق الآباء يعيق الأبناء!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

مَن يُتابع ويُلاحظ تعامُل بعض الآباء والأمهات مع أولادهم، يُدرك ملاحظةً لا تُخطئها العين، وهي الدلال الزائد لأبنائهم، بحيث يُحقِّقون لهم كل سبل الراحة، ويقومون بدلاً عنهم بكل الواجبات والأعمال، التي كان من المفترض أن يقوموا هُم بها، حتى إذا كبر الابن، وكبرت الابنة، وجدا نفسيهما لا يعرفان من أعباء الحياة، وأعمالها وأدواتها، إلا الأكل والشرب، والخروج والتفسُّح والسفر..!

يقول الإمام «علي بن أبي طالب» -كرَّم اللّه وجهه- (يجب أن تُشفق على ولدك؛ من إشفاقك عليه).. يا لها من نصيحة، حيث إن إشفاق بعض الآباء والأمهات على أبنائهم، وحرصهم الزائد على تدليلهم، يقتل في الأبناء كل فرصة كانت لممارسة الحياة، وخوض غمارها، كما يقتل فيهم؛ القدرة على التعلُّم من مدرسة الحياة..!

أمَّا ما يخص البنت، فقد جاءت في بعض الكتب الإنجليزية حكمةً تقول: (الأم النشيطة تُعلِّم ابنتها الكسل). هذه الحِكمة؛ تتجسَّد على أرض الواقع في شكل حقيقة، حيث نجد أن كثيراً من الأمهات؛ تُبقي ابنتها في غرفة الراحة، وتذهب هي تقضي وتُنجز كل المهمات، التي من المفترض أن تقوم بها ابنتها، وهذا التصرف من الأم؛ يقضي على كل فرصة للفتاة؛ كي تتعلَّم شيئاً من فنون الحياة..!

ولا يحتاج -هنا- أن نُذكِّر بأن هذه الفتاة، وذلك الشاب، سيُصبحان يوماً بمفردهما -وجهاً لوجه- في مواجهة الحياة والأيام، وحينها سيُدرك الأبوان؛ مقدار الخطأ الذي ارتكباه؛ حين دلَّلاهما دلالاً زائداً..!

في تلك اللحظة -بالذات- ستتولَّى الحياة تربية وتأديب هؤلاء الأبناء من جديد، وقد قالت العرب: (من لم يُؤدِّبه أبوَاه، أدَّبه الليل والنهار)..!

في النهاية أقول: يا قوم، قد نتجاوز عن تدليل الوالدين لأبنائهم، وقد نتجاوز عن خدمة الأم لابنتها، ونتجاوز عن أكثر من ذلك، ولكن ما لا نستطيع تجاوزه هو: مصير الأبناء والبنات حين يُواجهون الحياة؛ بخبرةٍ منقوصة، فهم حينها لن يشكروا آباءهم وأمهاتهم على الدلال، وإنما سيلقون عليهم باللائمة، لأنهم أعطوهم من الدلال أكثر مما يلزمهم، وهذا الدلال حرمهم لذّة التجربة، ومتعة اكتشاف الحياة..!!

6 نصائح
تبعد عنك الكراهية السيكولوجية تجاه الرجل



بدأ العلماء يتحدثون عن وجود نوعين من الكراهية (العادية) و(السيكولوجية) سواء بين الناس بشكل عام، أو بين الرجل والمرأة بشكل خاص، باعتبارهما محور الحياة بأسرها.
فالكراهية العادية هي تلك التي لاتتسبب بأية آلام ومعاناة نفسية، أما الكراهية السيكولوجية فهي تلك التي تسبب لمن يشعر بها آلاماً نفسية شديدة، تتحول إلى عقد نفسية يصعب في كثير من الأحيان الشفاء منها؛ لأنها تمس الروح قبل الجسد. هذا ما تطرحه دراستنا الآتية.

البرازيل - محمد داود

احترام الزواج

أجرى مركز «كولورا» البرازيلي المتخصص بالدراسات الاجتماعية والنفسية دراسة، كشف فيها أن الكراهية السيكولوجية تصيب المرأة، أما العادية فهي تصيب الرجل أكثر. وهذا سببه اختلاط العاطفة بمشاعر أخرى مرتبطة بالحب والكراهية عندها.

والدليل على ذلك أن الرجل الذي يكره امرأة كان على علاقة بها يوماً كزوجة أو صديقة، يمكن أن يعود إليها بعد فترة ولو كانت طويلة بينهما إلا أن المرأة التي تكره بعمق (وهي حالة الكراهية السيكولوجية) فهي غير مستعدة على الإطلاق للعودة لرجل كرهته بهذا العمق السيكولوجي، كما قالت الدراسة.

الكراهية السيكولوجية والعاطفة

إن الكراهية السيكولوجية عند المرأة ترتفع بنسبة ثلاثة أضعاف ما يمكن أن يحدث عند الرجل. فكراهيتها تكون من الناحية العاطفية ثم السيكولوجية، وبخاصة إذا شعرت بأنها مضطرة للزواج من رجل محدد؛ بسبب الحاجة أو بسبب إجبار أهلها لها على الارتباط به، وأضافت الدراسة بأن الكراهية العاطفية تتسبب في 70 في المائة من حالات الكراهية السيكولوجية القوية التي لا تستطيع المرأة تحملها.

وأشارت الدراسة إلى أن نسبة 10 في المائة فقط من الرجال يمكن أن يشعروا بالكراهية العاطفية تجاه النساء. فهو لا يكره عاطفياً لأنه لا يجبر نفسه على أي ممارسة حميمية، في حال عدم رغبته، لكن المرأة يمكن أن تكون عرضة للإجبار على الاتصال الحميمي مع زوج لا تريده أو ترغبه.

الكراهية العادية والغضب

أوردت الدراسة أسباباً وصفتها بالبسيطة يمكن أن تتسبب في كراهية المرأة للرجل، ولكنها كراهية عادية ومؤقتة تزول مع زوال الأسباب، ويمكن أن نسمي هذه الحالة بالغضب. فمتى يمكن أن تشعر المرأة بكراهية عادية ومؤقتة تجاه الرجل؟

- عندما يجعلها تصاب بالعصبية لبعض الوقت لأسباب سطحية، لكنها غير جارحة للشخصية.
- يجعلها تشعر بالقلق أيضاً لأسباب ليست مهمة، كأن يغيب عن المنزل من دون أن يخبرها عن مكان وجوده. لفراغ بطارية هاتفه الخاص على سبيل المثال.
- يتسبب بمشاكل لها، ولكنه يقوم هو بحلها فيما بعد، كأن تكون مالية مؤقتة.
- لا يعرف كيف يتصرف مع الآخرين، وهذا ما يشعر المرأة بالغضب ولكنها تتعود على ذلك إذا كان الرجل زوجها، كما أنها تعتبر المشكلة خارجة عن نطاق السيطرة.
- يفشل في الوفاء ببعض وعوده، وهذا الأمر يحدث كثيراً أيضاً ولكن المرأة لاتصل إلى درجة الكراهية السيكولوجية، بل إلى نوع من الكراهية المؤقتة (الغضب).
- يتشاجر معها ثم يعتذر ولا يعيد الكرة، فتغضب ثم تنسى الأمر.
- يتصرف بشكل يدل على فقدان الاحترام للمرأة، ولكن ذلك يكون بشكل سطحي، أي أن فقدان الاحترام لا يمس شخصية وكرامة المرأة.

أسباب الكراهية السيكولوجية

إن الكراهية السيكولوجية التي يمكن أن تشعر بها المرأة تجاه الرجل تكون قوية جدا بحيث إنها لا تطيق حتى سماع صوته. وهي ناجمة عن أسباب مختلفة عن الكراهية العادية، رغم أن البعض قد يعتقد بأن الفارق ليس كبيرا. فما الذي يتسبب بالكراهية السيكولوجية للمرأة تجاه الرجل؟

1 أن يعيرها بفقر عائلتها ويسخر منها لهذا السبب

نصيحة: هذا السبب ليس كافياً لأن تكرهيه، فلا تصلي إلى حد لا ترغبين به في رؤيته أو التحدث معه أو الاحتكاك به، بل عبري عن انزعاجك من أحاديثه.

2 يسخر من نقطة عيب في شخصيتها

نصيحة: حاولي التخلص من هذا العيب فبتدريب نفسك قد تواجهينه، فإذا كنت خجولة فتجرئي ووسعي حلقة علاقاتك الاجتماعية، وبالتدريج.

3 أن يكرر إهانتها وجرحها من الصميم

نصيحة: هذا الأمر ليس سهلاً، فحدثيه عن أنه هو الذي اختارك، لكنه إذا تمادى فعليك أن تطلبي من شخص ثالث كأن يكون والدك أو شقيقك، ليوقفه عند حدّه.

4 عندما يسيء إلى أنوثة المرأة

نصيحة: إذا كان الأمر يتعلق بجمالك، حاولي دائماً أن تجدي الحلول للتغيير، وأشركيه بها، فنحن في زمن ليس فيه امرأة غير جميلة، بل امرأة لا تتقن الاعتناء بنفسها.

5 أن يعارض آراءها أمام الناس ويستهين بها

نصيحة: أنت بالتأكيد تريدين أن تشعري بأن شريكك يحترم آراءك أمام الناس ويعطيك الأهمية اللازمة، لو كان عكس ذلك، فنبهيه منذ البداية، لا تدعيه يكرر التقليل من شأن آرائك حتى تتراكم المشكلة، وافعلي ذلك بلطف أمام الناس. وكوني قوية الحجة.

6 أن يعتبرها مجرد سلعة لإشباع رغباته

يعتبر هذا الأمر الأكثر تأثيراً على سيكولوجية المرأة تجاه الرجل. فهي تشعر بأنها لا شيء بالنسبة لهذا النوع من الرجال وهو ما يجعلها تكرهه كرهاً سيكولوجياً عميقاً.

نصيحة: المواجهة القاسية عند هذه النقطة، لا مفر منها، لكن لا تصعدي الخلاف، فقط حاولي الابتعاد عنه لفترة، لكن لا تفسحي المجال لتدخل أي إنسان من حولك، فهذا ما قد يجعله يتراجع عن تفكيره، ولو بنسبة بسيطة.

بحضور عددٍ كبير من الفرق النسائية من جدة والرياض والدمام، أُطلِقَ دوري كرة القدم للسيدات على المستوى المجتمعي في الرياض خلال حفل تدشين، أقيم بمشاركة عدد كبير من المهتمين بالمجال الرياضي من السعودية ودول العالم، ووسائل الإعلام. تهاني عبدالماجد، تصوير _ بشير صالح

من هنا انطلقنا
أول دوري كرة القدم للسيدات..

ينطلق الدوري، الذي يقام للمرة الأولى في مارس الجاري بتمويل كامل ومبادرة من الاتحاد السعودي للرياضة للجميع، في كلٍ من الرياض وجدة والدمام، وسيكون مخصَّصاً للنساء من سن 17 عاماً فما فوق، مع جاهزية ملاعب كرة القدم، ووجود فرق تنظيمية وفنية نسائية بالكامل من أجل إدارة اللجان المختلفة.

ودعت اللجنة المنظمة للدوري الفرق واللاعبات إلى التسجيل عبر الموقع الرسمي: www. wfl-sa. com.

أكثر من 35 فريقاً

وكشفت إحصاءات أولية عن تسجيل أكثر من 35 فريقاً حتى الآن، وستُحدَّد خطة الدوري في الربع الأخير من شهر مارس. وأن يتم تحديد المباراة النهائية، التي سيتم خلالها تسليم كأس البطولة، إضافة إلى تخصيص جائزة قدرها 500 ألف ريال سعودي.

من جهته، أشاد **الأمير خالد بن الوليد آل سعود** رئيس الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية بإطلاق الدوري، وأضاف أن «إطلاق دوري كرة القدم للسيدات على المستوى المجتمعي، خطوة استراتيجية وتاريخية في إطار برنامج جودة الحياة، وتسهم في تحقيق الرؤية السعودية 2030 من أجل مجتمع أكثر نشاطاً وصحة». مؤكداً أن «دعم المرأة في مجال الرياضة، والاعتراف بإنجازاتها الرياضية خطوة مهمة للمستقبل، والاتحاد السعودي للرياضة للجميع متحمسٌ وسعيدٌ لرؤية هذا الأمر يتحقق».



من الفرق النسائية المشاركة في الدوري المرتقب

انعكاس إيجابي كبير

بينما رأت **شيماء بنت صالح الحصيني**، المديرة التنفيذية للاتحاد، أن دوري كرة القدم للسيدات سيكون له انعكاس إيجابي كبير على صحة المرأة ولياقتها البدنية، ونحن في الاتحاد السعودي للرياضة للجميع ملتزمون بوضع المرأة في مقدمة مهماتنا بهدف تنمية مجتمع صحي ونشط في السعودية، وسنواصل إشراك المعنيين في القطاعين العام والخاص لتحقيق هذا الهدف معاً.

بينما أكدت **منيرة الحمدان**، مؤسسة وكابتن «فريق المملكة» من المنطقة الشرقية، أن الحماس هو الطابع العام للمشاركات، واكتمال الاستعداد والجاهزية على مستوى كل الفرق.

أما **مرام البتيري** المديرة التنفيذية لفريق «شعلة الشرقية» ومدربة «حاصلة على رخصة التدريب من الاتحاد الإماراتي»، فأكدت أن الاستعداد يتم على قدم وساق، و«الكل متحمس للدوري الذي كان حلماً وتحقق»، وقالت: «نعمل حالياً على تجهيز الفريق للعب في الدوري الذي نعده حدثاً رائعاً، واعترافاً من وطننا بأهمية الرياضة النسائية، وحلماً كبيراً تحقق على أرض الواقع، وبداية خير لمنافسات قوية».

فيما كشفت **سارة محمد**، من فريق «سما» الرياضي في الرياض، أنها انضمت إلى الفريق عام 2015، وشاركت في دوري الرياض، ودوري سند، وقالت: «الآن، الحماس سيد الموقف، لأننا سنواجه فرقاً من مختلف مناطق البلاد، ونتمنى أن نفوز عليها».

تجربة جميلة

وأشادت **شادن نهاري**، طالبة قانون ولاعبة في فريق «الموج الأزرق» من جدة، بالخطوة، قائلةً: «الدوري بداية رائعة، وتجربة جميلة، ونتمنى التوفيق لجميع المشاركين فيه».

وبحماسة كبيرة، عبَّرت **سهى بخش**، من فريق «موج جدة»، عن سعادتها بإطلاق الدوري النسائي، ورأت فيه أفضل دعم للاعبات كرة القدم في السعودية.

في حين، توقّعت **شهد سيف**، من فريق «مراس النسائي»، أن يشكِّل الدوري النسائي تجربةً رائعةً لجميع الفرق النسائية في المدن الثلاث للالتقاء والمنافسة.

وأكدت **رؤى القطان**، مدربة «موج جدة»، أن فريقها أكمل استعداداته لخوض غمار منافسات أول دوري نسائي، وأنه يضع نصب عينيه الفوز في جميع المباريات التي سيخوضها.

وبيَّنت **زهرة محمد أحمد**، من فريق «كينجز يونايتد جدة»، أن الدوري، سيكون قوياً جداً، وعلى قدر الطموحات والآمال، وأن جميع المشاركات سينافسن فيه لتحقيق اللقب.

وتفاءلت **علوة الحربي** من «كينجز يونايتد»، بتقديم دوري نسائي متميز، متمنيةً أن يحقق فريقها لقب بطولة الدوري، مشيدةً بهذه الخطوة المهمة التي ستسهم في تطوير الرياضة النسائية في البلاد.

انتهز طلاب إحدى المدارس الثانوية فرصة عدم حضور مدرس المادة، فقاموا بتشغيل السبورة الذكية على فيديو كليب لراقصة، ما تسبب في فصلهم وتحويل مدير المدرسة والمدرسين المختصين للتحقيق بالنيابة العامة، وأصبحت الحادثة حديث الناس. أيمن خطاب

راقصة على السبورة الذكية !





تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي، فيديو للطلاب البنين بمحافظة المنوفية، وهم يشاهدون على السبورة الذكية للفصل فيديو كليب لراقصة، الأمر الذي تسبب في حالة من الاستياء والغضب لدى الأهالي، ومن جانبه قرر مختار شاهين، وكيل وزارة التربية والتعليم بمحافظة المنوفية، فتح تحقيق عاجل في الواقعة، وتم فصل 22 طالباً 3 أيام من لجنة الحماية وفصلهم 15 يوماً من قبل لجنة الحماية بالإدارة التعليمية، وفي حالة تكرار الواقعة سيتم فصلهم نهائياً.

كما تم إحالة مدير المدرسة و5 من المعلمين للتحقيق.

غير لائقة

يأتي ذلك في ضوء توجيه وزارة التربية والتعليم الفني، خطاباً إلى المديريات التعليمية بشأن التنبيه بعدم إذاعة أي أغانٍ غير لائقة أخلاقياً، داخل المدارس، أثناء طابور الصباح أو في الاحتفالات المدرسية أو عقد المسابقات أو خلال ممارسة الأنشطة المدرسية بكافة أنواعها.

أوقفناه فوراً

قال مدير المدرسة المستبعد إن ما حدث في تلك الواقعة، من بث هذا الفيديو على السبورة، كان بعد الانتهاء من الحصة الخامسة وأثناء الفرصة بين الحصص، قد سمعه أحد المشرفين في اليوم الدراسي داخل أحد فصول الصف الثاني الثانوي، وعلى الفور دخلنا الفصل وتم ضبط الطالب المتسبب في تلك الواقعة.

وتابع مدير المدرسة، أنه تم التأكد من قبل ذلك عن طريق الكاميرات والتحري حول الواقعة، وتم إجراء محضر إثبات حالة، وتم إرساله إلى الإدارة التعليمية لاتخاذ اللازم تجاه الطالب، وتم ضبط الطلاب الموجودين جميعاً في الفصل، وتم فصلهم 3 أيام من قبل لجنة الحماية بالمدرسة.

خطأ وارد

وأضاف مدير مدرسة الفاروق الثانوية، في تصريح خاص لـ«اليوم السابع»، أننا عقب تداول الفيديو عبر موقع التواصل الاجتماعي قامت الإدارة بعمل تحقيق واستبعادي أنا و5 من المعلمين.

أشار مدير المدرسة، إلى أن ما حدث خطأ وارد وممكن حدوثه في أي مدرسة، وذلك لأنه نظام جديد لم يعتد عليه الطالب من قبل ذلك، مؤكداً أن النظام الجديد أثبت كفاءة عالية، والدليل على ذلك حضور الطلاب بكثرة في المدارس وشكاوى مدرسي الدروس الخصوصية، لافتاً إلى أن النظام الجديد أصبح أزمة حتى لمدرسي الدروس الخصوصية ويُحارَب منهم.

نظرًا لانتشار ظاهرة تعنيف النساء من قبل أزواجهن في فرنسا، قررت «لورانس فيشر» **Laurence Fisher** وهي بطلة كاراتيه فرنسية، تأسيس جمعية أطلقت عليها إسم «فايث فور دنتيتي» **Fight for dignity** تعمل هذه الجمعية على تعليم النساء ضحايا العنف الجسدي والمعنوي، فن رياضة الكاراتيه، وذلك لرد الاعتبار لهن، واستعادة ثقتهن بأنفسهن. أسماء رمضاني

ردّالاعتبار للنساء المعنفات

حازت لورانس على ثلاث بطولات عالمية، وبعد تقاعدها توجهت إلى العمل الإنساني، وبالتحديد ضحايا الاعتداءات التي غالباً ما تحصل في الوسط العائلي، فقررت تأسيس جمعية «النضال من أجل الكرامة» والعمل مع فريق من الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين، على إخراج المرأة المعنفة من صمتها والقضاء على شعورها بالإهانة جراء تعرضها للعنف، وهذا عن طريق استعمال رياضة الكاراتيه.

العنف الزوجي الجسدي

سافرت لورانس إلى عدة بلدان، منها أفغانستان وجمهورية الكونغو، وفي هذا البلد التقت بالدكتور Denis Mukwege وهو طبيب كونغولي تخصص في معالجة النساء ضحايا الختان، وقد حاز هذا الدكتور على جائزة نوبل للسلام سنة 2018 اعترافاً لجهوده في إعادة الاعتبار لعدد كبير من الفتيات والنساء ضحايا الختان، وقد تأثرت كثيراً لما رأته في هذه البلدان، فقررت التوجه إلى مساعدة النساء ضحايا العنف في فرنسا، فرغم المجهودات التي تبذلها السلطات الفرنسية للحد من ظاهرة تعنيف النساء، إلا أن آخر الإحصائيات أكدت تعرض نحو 220 ألف امرأة إلى العنف الزوجي والجسدي، وقد وصل عدد الوفيات إلى 100 امرأة خلال سنة 2019.

تعلم رياضة الكاراتيه

تعتبر لورانس أن تعليم النساء فنون وتقنيات رياضة الكاراتيه، ليست فقط بهدف الدفاع عن النفس بل طريقة فعالة تعيد الاعتبار إلى المرأة التي فقدت ثقتها بنفسها، وفي قدرتها على حماية نفسها وأولادها، وبهدف تحقيق هذا الهدف تلتقي فلورانس بالنساء المعنفات في «دار النساء» وهو مقر تلجأ له النساء عند تركهن البيت الزوجي، حيث تروي كل امرأة قصتها وظروف وجودها في هذا المقر الذي يضم فريقاً من الاختصاصيين النفسيين لتحديد الطريقة الأنجع لإخراج النساء المعنفات من العزلة، التي تفقدهن التعبير عن معاناتهن، بسبب الخوف والشعور بالإهانة.

طرق لمنع الإهانة النفسية

إن إخراج النساء من حالة الخوف والشعور بالإهانة لا يتحقق بتعليمها رياضة الكاراتيه فقط، بل نقوم بإحداث صخب صوتي كبير في القاعة، حيث نرفع أصواتنا عالياً، وهذا يساعدها على الصراخ، وإخراج كل ما في داخلها من حزن وغضب، ثم تأتي مرحلة ثانية وهي كيفية التحكم في التنفس والاسترخاء، بحيث تشعر المرأة في لحظة ما بوجود اتصال ما بين الجسد والعقل، وهذه التقنية هي أساس رياضة الكاراتيه، وبتكرار هذه الطريقة تتخلص المرأة من كل الأوجاع التي أخفتها بداخلها خلال سنين طويلة.

يعتبر كرنفال البرازيل من أقوى المناسبات التقليدية، ففيه أجمل العروض الفنية الراقصة في العالم أجمع، حيث مدارس رقصة السامبا هي الشخصية المميزة لهذا الكرنفال، الذي يستمر أسبوعاً، بتكريس كل طاقاتها الفنية لتقديم عروض يشهدها ملايين، بل المليارات من الناس، في جميع بقاع الأرض خلال هذا الأسبوع. وتشترك نحو ثلاثين مدرسة ضخمة جداً للسامبا في تقديم عروض في أماكن العرض المخصصة لهذا المهرجان.. **محمد داود**

تحذير لم يسبق له مثيل

لا يجري كل شيء بحسب ما يريده البرازيليون، وبالأخص السلطات المسؤولة عن تنظيم مهرجان الكرنفال في مدينتي \ريو دي جانيرو\ و\ ساو باولو\. حيث ترافق هذه العروض بعض الفوضى الجانبية، التي تؤثر على المجتمع البرازيلي برمته في فترة لاحقة. إنها مشكلة الحمل غير المرغوب فيه بين صفوف المراهقات البرازيليات، اللواتي تنطلقن وليس في رؤوسهن سوى سوء استخدام الهامش الواسع من الحرية الشخصية التي تتمتعن به. وكشف مصدر مسؤول عن تنظيم الكرنفال في البلاد بأن نسبة 23 في المائة من حالات الحمل غير المرغوب فيه للمراهقات البرازيليات تحدث خلال أسبوع الكرنفال.



اندماج عشوائي

السلطات البرازيلية حاولت في كل عام إعطاء النصائح للمراهقين والمراهقات، بالتفكير بجدية في موضوع الحمل الذي يحدث بين صفوف مراهقات لا يتجاوزن الثالثة عشرة من العمر، إلا أن ذلك لم يعد ينفع، وهو الأمر الذي يجعل مئات الآلاف من العائلات البرازيلية تعاني من النتائج السلبية للحمل غير المرغوب فيه خلال فترة عروض الكرنفال، والاندماج العشوائي في تشجيع مدارس السامبا، ولكن يحدث ما يحدث من اتصالات حميمية غير لائقة بين الجنسين.

غرامة وسجن

من أجل المساهمة في التخفيف من هذه المشكلة، حذرت السلطات القضائية البرازيلية بأنه بعد تسعة أشهر من الكرنفال سيبدأ تسجيل الأطفال الذي سيولدون. والقرار المتخذ هو أنه إذا لم تثبت المراهقة بأن الحمل حدث خلال فترة الكرنفال والتأكد من ذلك من خلال الفحوص. فإن كان الحمل غير مرغوب فيه حدث نتيجة الاتصال الحميمي مع مراهق آخر لا يحمل صفة الزوج ستفرض عليها غرامة مالية تبلغ ألفي دولار أميركي لكي تستكمل إجراءات التسجيل. وإن لم تتمكن من دفع ذلك فإنها ستقضي فترة أربعة أشهر بعيدة عن مولودها الذي ستعتني به عيادات صحية مختصة.

القرار سيتحول إلى قانون رسمي، وجاءت الفكرة من أحد الخبراء في الشؤون المدنية في الوزارة المختصة بالشؤون المدنية والمواطنة. وأعرب المصدر عن أمله في أن يساهم هذا التحذير في تقليص عدد حالات الحمل غير المرغوب فيه بين المراهقات خلال فترة الكرنفال.

الشيف أفنان الجعدي:
الجدية تصنع الطاهي الحقيقي.. وشهرة الميديا مجرد فقاعة



أفنان الجعدي

مؤخراً ومواكبة لشهر المرأة والأم الذي يحتفل به العالم في شهر مارس، أطلقت شركة نور حملة ضخمة كمبادرة لدعم المرأة، وتتضمن شعار أن دور المرأة لا يقتصر على المطبخ.. خاصة بعد نجاحها في استقطاب أكثر من 40 ألف امرأة سعودية تعهدن بتقديم إبداعاتهن المفضلة واللذيذة دعماً لزيت نور، وقد اخترنا الشيف أفنان الجعدي التي تمثل نموذجاً للمرأة السعودية المستقلة والمعطاءة والملهمة لتتحدث حول تجربتها ونظرتها إلى تلك المبادرة وأهميتها.

جدّة - أماني السراج

لمن لا يعرف الشيف أفنان كيف تعرفينا بنفسك ؟

أنا أفنان الجعدي pastry chef & cake decorator، فنانة وإدارية، درست إدارة الأعمال وعملت بها لمدة سبع سنوات في كبرى الشركات، حتى تقلدت منصب مديرة أداء وتخطيط.

عشقت الطبخ والرسم منذ الصغر، ولذلك اخترت تخصص الحلويات الفرنسية والخبز؛ لأن فيه فناً، صبراً وإبداعاً.



أفنان الجعدي تعد إحدى الوجبات

حدثينا عن خطواتك الأولى في عالم الطبخ، ومن معلمك الأول فيه؟

بدأت الطبخ في سن صغيرة واستمر معي في جميع سنوات دراستي، ولكن الخطوة الأولى التي رسمت لي طريقي في عالم الطهي كانت في العام 2011 وذلك بعد اشتراكي في مسابقة للطبخ حصلت فيها على المركز الأول، ومن بعدها جاءت مشاركتي في (ماستر شيف) وكانت تلك هي نقطة الانطلاق واتخاذي القرار بترك العمل والتخصص في هذا المجال. أما معلمي الأول فهو الشيف بدر فايز، الذي أخذت منه أساسيات الطبخ قبل أن ألتحق بمدارس محترفة للطبخ خارج المملكة.

تحدٍ وإصرار

ما السبب في تركك للعمل واتجاهك للطبخ في مجتمع لا يقدر المهنة في ذلك الوقت؟

رغم محبتي لعملي في الإدارة والتخطيط والمنصب الجيد الذي كنت أشغله، إلا أني لم أجد نفسي فيه، وأعتقد أن السبب في ذلك أني فنانة تكره التكرار وتعشق الإبداع، أضف إلى ذلك شغفي بالطبخ والذي كنت أرى من خلاله ما لا يراه الناس، ذلك الأمر دفعني للتضحية والتخصص فيما أعشقه.

> "بدأت الطبخ في سن صغيرة واستمر معي في جميع سنوات دراستي

كيف تخطيت الوضع الاجتماعي المرتبط بالطبخ آنذاك؟

كان المجتمع في ذلك الوقت ينظر إلى الفتاة التي تعمل في هذا المجال نظرة غير مرضية، وكان كثير ممن حولي ينظرون إليّ بتعجب، فكيف أتخلى عن وظيفة مرموقة مقابل أن أعمل (طباخة)، متناسين بأن الطبخ يصنع الحضارات ويغذي الروح قبل الجسد، أما اليوم فقد تغيّرت تلك النظرة الدونية التي كانت تعتلي محيا كل من يُذكر أمامه بأن فلاناً طاهٍ، وأصبح المجتمع فخوراً بهذه المهنة.

■ في 23 سبتمبر الماضي، أقيمت الاحتفالات المميّزة لليوم الوطني للمملكة العربية السعودية، وفي تلك المناسبة، حرصت نور، العلامة التجارية الأولى في مبيعات زيت دوار الشمس في الشرق الأوسط على إقامة حدث خاص يليق باحتفالات العيد الوطني يمثل مشاركتها الخاصة بفعالياته. ولهذا الهدف، تعاونت "نور" مع موسوعة غينيس للأرقام القياسية لإنشاء أكبر علم سعودي في العالم (139.32 متر مربع) مصنوع من صناديق تحتوي أفضل إبداعات الطهي من أيدي النساء السعوديات، ما أضفى على الفكرة تميّزاً استثنائياً نتيجة إبتكارها وهدفها المُلهم.
وحظيت الحملة بالكثير من ردود الفعل الحماسية.

حملة نور أويل

ما هي المبادرات التي برزت في الآونة الأخيرة في المجال ونالت استحسانكم؟

هناك العديد من المبادرات الجيدة ذات البصمة كمبادرة (ماجي)، (نستله)، واليوم برزت (حملة زيت نور).

كيف تنظرين إلى حملة شركة نور أويل التي أطلقتها مؤخراً كمبادرة لدعم المرأة، وتتضمن شعار أن دور المرأة لا يقتصر على المطبخ، فما رأيك في أن تكون المرأة زوجة وأماً وسيدة أعمال في وقت واحد؟

أؤيد ذلك بشدة، فقد ميز اللّه النساء عن الرجال بالقدرة على إنجاز

المهام المتعددة في ذات الوقت، فعلى الرغم من أن المرأة لديها الكثير من الالتزامات، بين العمل والأسرة، والالتزامات الأخرى، إلا أنها تستطيع الموافقة بين كل ذلك بمنتهى الحرفية.

وما الذي استلهمته من حملة شركة نور أويل، والأفكار التي استقيتها منها؟
مع كمية الشغف وحب المهنة الكبير الذي أحمله في داخلي، أحسست بأن قدرتي على التأثير الإيجابي والإلهام في حياة الآخرين قد ازدادت، وارتفع مقدار قوة التحدي التي أتمتع بها، فعلى الرغم من ظروفي الصحية التي أعاني منها إلا أني لم أدعها تقف عائقاً بيني وبين تحقيق هدفي.

موهبة استثنائية

ما هي مدرسة الطبخ التي تتبعينها، وما الذي ينقص الشيف السعودية للوصول للمنافسة العالمية؟
أتبع المدرسة الفرنسية، أما بالنسبة للوصول إلى العالمية فيحتاج إلى التركيز على المحتوى المقدم والعمل على تطوير الذات والقدرات وتقنيات الطبخ بدلاً من التركيز على السوشيال ميديا.

لديك موهبة استثنائية جمعت فيها بين الرسم والطبخ، كيف استطعت الجمع بين اتجاهين مختلفين؟
منذ أن كان عمري ثلاث سنوات وأنا أرسم، كما أني تربيت في منزل فني، كبرت فيه وأنا استمع إلى الموسيقى والأوبرا، وقد أكون قد ورثت ذلك عن والدي الذي كان فناناً وموسيقاراً وملحناً، أما حين احترفت الطبخ توجهت إلى مجال الخبز والحلويات الفرنسية؛ لأن فيه مساحة كبيرة للفن خصوصاً الكيك الذي أرسم فيه لوحات فنية لا تتكرر.

برزت بعض الأسماء لشيف سعوديات، برأيك ما هي عناصر النجاح التي اعتمدن عليها؟ وما هو حجم المنافسة؟
«الميديا» من أكثر العناصر التي أسهمت في بروز أسماء فرضت نفسها على الساحة، ونالت حظاً من الشهرة، بالنسبة لي لم ألتفت إلى هذا المجال ولا يعني لي شيئاً؛ لأني أراه كالفقاعة التي سرعان ما ستزول، أما الجد والاجتهاد ونتائج العمل فهي من سيري الناس من هو (الطاهي الحقيقي)، وفيما يخص المنافسة فأنا لا أتنافس إلا مع نفسي بين الأمس واليوم.



> أتبع المدرسة الفرنسية، أما بالنسبة للوصول إلى العالمية فيحتاج إلى التركيز على المحتوى المقدم

بطاقة

أفنان الجعدي

- Pastery chef & cake decorator
- خريجة إدارة أعمال - موارد بشرية
- خبرة في الإدارة لمدة سبع سنوات
- درست فنون الطهي وتخصصت كشيف حلويات في عدة دول وعدة مدارس في دول مختلفة منها فرنسا (Alain de cassé، cordon bleu...) أميركا، مدرسة روسية في دبي، أبوظبي وسنغافورة.
- مؤسسة وصاحبة مخبز (une meringue) الخاص
- رسامة
- Food stylist
- صاحبة المركز الثاني ماستر شيف العرب 2014

كيف تكونين طموحة

كيف تشجعين الفتيات على تبني هذه الأفكار وتحويلها إلى عمل يومي وطموح للمستقبل؟
دائماً ما أقول لكل من لديه حلم أو طموح (احلم، دوّن، ثم نفذ)، وعند التنفيذ ستظهر الأخطاء التي يمكن حلها والتعلم منها مستقبلاً.

ماذا تقولين للرجل للمساعدة في دعم وتمكين المرأة وإبداعها؟
شكراً لكل رجل يدعم المرأة ويساعدها في تنمية طموحها وذاتها، وأنا أقول شكراً لوالدي وإخواني، وكل من وقف إلى جانبي ودعمني من أهلي وأصدقائي.

قدمي 3 نصائح سريعة للمرأة للحفاظ على طموحها وأنوثتها ومظهرها.
ينبغي على كل سيدة أن تحافظ على أنوثتها، وألاّ تسمح لطموحها أن يطغى عليها، فحتى وإن كانت المرأة عاملة ومنافسة للرجل عليها أن تحافظ على أنوثتها وجمال مظهرها، كما يجب عدم الدخول في مواجهة وتحدٍ مع الرجل حتى لا تخسر تلك الأنوثة.

مطبوعات ومواقع

سيدتي

مجلة المرأة العربية







www.sayidaty.net



almall.com



abouther.com



sayidy.net



tv.sayidaty.net

الجميلة

aljamila.com



@sayidatynet | @sayidatynetpage | @sayidatynet

نجوم ومشاهير عايشوها..

محنة الابن الأوسط الضائع بين الكبير والصغير

ثمة مثل شعبي عربي يقول (لا طال بلح الشام ولا عنب اليمن) وهذا المثل يشبه إلى حد كبير حال الطفل الأوسط في العائلة؛ لأنه لا يحصل على امتيازات ومكانة الطفل الكبير، ولا يطال دلال وغنج آخر العنقود، ومع ذلك فإن عليه ألا ييتئس، وأن يحاول النظر إلى امتيازاته الخاصة، ومنها: وجود متلازمة تحمل اسمه؛ هي متلازمة الطفل الأوسط Middle Child Syndrome، ويوم عالمي للاحتفال بهذه المتلازمة، واتحاد دولي للطفل الأوسط IMCU. لندن - سميرة التميمي



عليه أن يشعر أيضاً بالفخر؛ لأن أكثر من نصف من حكموا الولايات المتحدة الأمريكية هم أبناء أواسط في ترتيب العائلة، إضافة إلى امتياز آخر؛ هو تحوله إلى عملة نادرة بعد التغيير الذي طرأ على العائلات في الغرب، واكتفاء كثير منها بطفل أو طفلين، وإن كانت هذه الحالة غير شائعة في منطقتنا العربية، حيث لا تزال العائلات متعددة الأفراد، ولا يزال الطفل الأوسط يدير برأسه ذات اليمين وذات الشمال؛ بحثاً عمن يسبغ عليه بعض الاهتمام، ويمنحه مكانة تُهّدئ من اضطرابه.

هل يشعر الطفل الأوسط بالعزلة والإهمال؟

يرى اختصاصيو علم النفس أن أعراض متلازمة الطفل الأوسط Middle Child Syndrome لا تصيب فقط الطفل الذي يقع ترتيبه بين كبير العائلة وصغيرها، وإنما تشمل أيضاً الابن الذي يجد نفسه محشوراً بين الإخوة الأكبر من جهة، وآخر العنقود من جهة أخرى، في عائلة قد تضم ثلاثة أو أربعة أبناء، وربما أكثر، ومن أعراض هذه المتلازمة شعور الابن الأوسط بالعزلة والاستبعاد؛ بسبب وضعه المشوش وغير المحسوم، فالكبير ينعم بالامتيازات والأفضلية والكلمة المسموعة، فيما يعيش الصغير الدلال والاهتمام والرعاية، ولا يبقى للأوسط دورٌ واضحٌ يقوم به، حيث يشعر أنه ضائع بين إخوته مع شعور عميق بالإهمال. وهذه نظرية سيكولوجية، طرحها للمرة الأولى عالم النفس النمساوي (ألفريد أدلر) في أوائل القرن العشرين، وأشار فيها إلى شعور الأطفال الأواسط بالاستياء؛ لأنهم لا ينعمون بنفس الامتيازات التي يتمتع بها إخوتهم، ولأنهم يشعرون أيضاً بعدم اكتراث الأهل، مع إحساسهم بعدم الانتماء، كما أنهم في الغالب غاضبون وناقمون في دواخلهم، وقد يحسدون إخوتهم، وقد يشعرون نحوهم ببعض أنواع الغيرة، وبذا يكبرون وهم أقل جرأة وأقل إثارة للاهتمام أثناء الحديث أو التصرف، ولكن يبدو أن البحوث العلمية لم تقدم كثيراً من الأدلة على صحة هذه النظرية، كما أن القاموس السيكولوجي العالمي (APA) لا يؤيدها بشكل كامل، ويرى أنها نظرية افتراضية ونمطية، ولا يوجد دليل موثوق يربط بين الآثار النفسية السلبية وبين ترتيب الابن في العائلة.



النجمة مادونا من مشاهير الأبناء الأواسط



الممثلة الأمريكية آن هاثاواي من مشاهير الأبناء الأواسط

> ”نصف من حكموا الولايات المتحدة الأمريكية هم أبناء أواسط في ترتيب العائلة

مشاهير يقعون في الترتيب الوسط في العائلة:

- النجمة (جنيفر لوبيز).
- الممثلة الأمريكية (آن هاثاواي).
- رجل الأعمال والمبرمج الأمريكي (بيل غيتس).
- النجمة (مادونا).
- القاضية في المحكمة الأمريكية العليا (إيلينا كاجان).
- الزعيم الجنوب إفريقي (نيلسون مانديلا).
- الناشطة البولونية (سوزان بي أنتوني).
- فنان الرسوم المتحركة (والت ديزني).
- لاعب كرة السلة الأمريكي (مايكل جوردان).
- العالم (تشارلز داروين).
- الرئيس الأمريكي الأسبق (إبراهام لنكولن).
- الأميرة شارلوت، ابنة الأمير ويليام.

دبلوماسيون وصانعو سلام

ورغم كل هذه السلبيات التي تفترضها النظرية، فإن ثمة باحثين نفسيين يجدون في الوقوع وسط الأسرة فرصة للحصول على ميزات نفسية وسلوكية إيجابية؛ لأن مثل هذا الابن يجيد في الغالب المقدرة على التواصل مع محيطه بطريقة مميزة، ولديه مهارات في العلاقات الشخصية، ويبدي كثيراً من التعاطف مع الآخرين، إلى الحد الذي يطلق عليه أحياناً صفة صانع السلام؛ لأنه قد عانى في طفولته من الإهمال، واجتهد وهو يدفع بنفسه كي يجد له مكاناً في العائلة، وإظهار روح التسامح ولعب دور حمامة السلام، على أمل أن يقابله الآخرون بالمثل، كما أنه عادة ما يحاول لعب دور مغاير ومعاكس للدور الذي يلعبه الأخ الأكبر؛ بحثاً عن التميز، كما يؤكد البروفيسور (كيفن ليمان) مؤلف كتاب The Birth Order Book الذي يرى أن الطفل الأوسط عادة ما يكون معتدلاً في علاقاته بالأصدقاء وبزملاء العمل، وحريصاً على إرضائهم، ما يجعله قادراً على تطوير مهاراته الدبلوماسية التي تعتمد على المرونة والتنازل والقبول، ويرى أيضاً أن قلة اهتمام الوالدين به وشعوره بالاستياء والمرارة؛ قد

يوقد في نفسه جذوة الثورة ورفض الظلم ونصرة المستضعفين، وخير مثال على ذلك الزعيم نيلسون مانديلا، الذي حرر السود في جنوب إفريقيا من اضطهاد البيض، والناشطة البولونية (سوزان بي أنتوني) التي سعت إلى حرية شعبها، وكلاهما ابن أوسط في العائلة. وعلى نفس الصعيد، تتحدث النجمة (جنيفر غارنر) عن موقعها في وسط العائلة، وترى أنها نموذج للإنسانة الصبورة والمحبة، التي تعتني بالجميع وتتعامل معهم بلطف، وأنها لا تحتمل فكرة الظلم، ولا ترضاها لنفسها أو للآخرين.

الطفل الأوسط في الدراما التلفزيونية

لعل الطفل «مالكولم» في المسلسل التلفزيوني الأمريكي الشهير Malcolm in the Middle هو أفضل من يجسد معاناة الطفل الأوسط في العائلة، فهو صبي ذكي وواسع الخيال ومحب ومسالم، لكنه يقع دائماً في المشاكل ويتعرض للتنمر من أخويه، بالإضافة إلى شعوره بالغبن؛ بسبب الإهمال من الوالدين، وقد جرى عرض هذا المسلسل لأول مرة عام 2000، واستمر لستة مواسم، بواقع 151 حلقة، وتوقف عام 2006، بعد أن فاز بجائزة بيبودي، وسبع جوائز إيمي، وجائزة جرامي، وسبعة ترشيحات لجائزة غولدن غلوب.



من مسلسل Malcolm in the Middle

> لعل الطفل مالكولم في المسلسل التلفزيوني الأمريكي الشهير Malcolm in the Middle هو أفضل من يجسد معاناة الطفل الأوسط في العائلة

ومن الأعمال الدرامية التي قدمت صورة نمطية للطفل الأوسط هو مسلسل الرسوم المتحركة The Simpsons، الذي يتابع يوميات البنت الوسطى ليزا سيمبسون، والمسلسل الكوميدي The Brady Bunch الذي يروي حكاية رجل وامرأة، لكل منهما ثلاثة أبناء، وعندما يقرران الزواج؛ يواجهان المتاعب مع وجود اثنين من الأبناء الأواسط وليس واحداً فقط، ونتوقف أيضاً عند مسلسل Modern Family، ومسلسل Roseanne، ومسلسل Full House، ومسلسل Family Ties، وكلها تطرح نفس المشكلة ببُعد سيكولوجي وكوميدي مشوق.

الطفل الأوسط والقوى السرية

وفي هذا الصدد، نشرت الباحثة (كاترين شومان) كتاباً يحمل عنوان «القوى السرية للأبناء الأواسط» The Secret Powers of Middle Children، أكدت فيه قدرة هؤلاء الأبناء على التفاوض؛ لأنهم قد اعتادوا على صعوبة الحصول على ما يريدون، وبذلك فإنهم يتميزون بالدهاء والذكاء والقدرة على الجدال



النجمة جنيفر لوبيز من مشاهير الأبناء الأواسط



الأميرة شارلوت الابنة الوسطى في عائلة الأمير ويليام

والصبر، وأيضاً القبول بالمتاح والمساومة على الأكثر، كما أنهم عادة ما يندفعون نحو التجارب الصعبة التي لا تخلو من المخاطر؛ من أجل لفت الانتباه، وأنهم قادة ناجحون وقادرون على إدارة العمل، مع اعتمادهم على الأصدقاء وثقتهم فيهم، وتتطرق أيضاً إلى استقلاليتهم وتفكيرهم المختلف وسعيهم للتوافق، وهذا ما يمنحهم مهارات رائعة كموظفين وكشركاء على السواء، وتؤكد ابتعادهم عن الغرور، برغم ما يحققون من نجاحات، ولكنهم بالمقابل لا يشعرون بثقة كبيرة في النفس؛ نتيجة ما يحملونه من ترسبات الطفولة، وبسبب افتقادهم للقدرة على التفرد في بواكير حياتهم، ولكنهم يعوضون هذا النقص بتقدير واحترام الذات، كما أنهم يتجنبون الصراعات؛ لأنهم اعتادوا ألا يهزوا مركب العائلة منذ الصغر، ويجدون صعوبة في قول كلمة (لا)، وهذه ميزة يمكن أن يستفيد منها الأصدقاء وزملاء العمل، وتشير المؤلفة أيضاً إلى أنهم مغامرون ومنفتحون على العلاقات العاطفية، وأقل ميلاً للخيانة قياساً بالآخرين، وأكثر جاذبية للجنس الآخر، وأكثر انسجاماً معهم تماماً، مثل صنف الدم O، الذي يناسب الجميع، أما في الحياة الزوجية؛ فإنهم في الغالب مسالمون ويتجنبون المشاكل على قدر المستطاع، كما أنهم أكثر ميلاً للتساهل مع أبنائهم، وأحرص على منحهم حيزاً من الحرية.

أيها الأوسط كنْ قوياً وطالب بحقوقك

يقدم البروفيسور (كيفن ليمان) هذه الوصايا لمساعدة الابن الأوسط على التأقلم مع وضعه في العائلة:

- مقدار الاهتمام الذي تلقاه من والديك خلال مرحلة الطفولة، لا يحدد مدى نجاحك في المستقبل، ولا يؤثر على قدرتك على تحقيق أحلامك.
- في بعض الأحيان، تحتاج لأن تنأى بنفسك قليلاً عن مصدر الألم، خاصة عندما تجد نفسك مهملاً من العائلة، وأحياناً أخرى تحتاج أن تكون قوياً وجريئاً وتطالب بحقوقك دون كثير من التساهل، وتبقى عليك مهمة إيجاد الموازنة بين الحالتين.
- سوف تكون في غاية السعادة إذا واصلت نحت طريقك الخاص بأظافرك، وتحملت المخاطر والصعوبات المحسوبة وغير المحسوبة، حتى لو وجدت نفسك معزولاً وحدك ودون معين.
- من صفاتك الاعتدال والمهادنة والتساهل، ولكن هذا لا يمنع من هز مركب العائلة من وقت إلى آخر؛ لأن الحقوق تحتاج إلى من يطالب بها.

ساعدوا ابنكم الأوسط على تخطي أزماته

كما يقدم البروفيسور (كيفن ليمان) وصايا للآباء أيضاً:

- الطفل الأوسط إنسان اجتماعي ودود؛ يحب الأصدقاء ويثق فيهم، وعليكم أن تراعوا هذه الصفة، وتتركوا له حرية التعامل مع أصدقائه، مع ضرورة المراقبة غير المباشرة، ولا تظنوا أن سلوكه هذا هو ردة فعل سلبية على العائلة؛ لأنه يبقى دائماً مخلصاً لإخوته وأهله.
- الطفل الأوسط حساس أكثر من غيره، ويشعر أحياناً بالغبن والنقمة، وقد يبتعد عن العائلة وينعزل وينزوي مع نفسه، ولو أصيب هذا الابن بمرض نفسي أو اكتئاب؛ فإن علاجه سيكون أصعب من غيره؛ لما يحمله من ترسبات وتراكمات من عمر الطفولة المبكرة.
- لا تشددوا كثيراً على كيفية تقسيم اهتمامكم بين أطفالكم؛ لأن هذا لا يغير كثيراً من الواقع، ولكن بالمقابل لا تحرموا الطفل الأوسط من الاهتمام الذي يحتاجه؛ لأن هذا سيعينه على تخطي أزمة الطفل الأوسط، ويساعده على تطوير مهاراته وإستراتيجياته الخاصة، التي تخدم أهدافه وتقلل من شعوره بالغبن.



محنة الطفل الأوسط في العائلة

سيف الوقت

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

لطالما رددنا ونحن في قمة انشغالنا وحربنا مع الوقت مقولة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)
لكننا لم نعد نرددها كثيراً كما كنا نفعل في السابق، وكأننا أنهينا تلك الحرب مع الوقت واستسلمنا لسيفه، ونسينا أنفسنا تحت مقصلته.
أو كأننا أصبنا بالجمود فتوقفنا في البقعة ذاتها، وتحولنا إلى كائنات لا تشبهنا، كائنات يمر بها الزمن فلا تتأثر ولا تهتز تحت رياحه، فالأشياء حولنا أصبحت تتغير دون أن نعي حجم خسائرنا للحظاتنا الجميلة.
فبينما نطيل نحن النظر إلى شاشات هواتفنا ونتجول بين المواقع الإلكترونية، ونسافر إلكترونياً، ونتسوق إلكترونياً، ونتعارف إلكترونياً، ونعقد صداقات وعلاقات إلكترونية، ويقل استخدامنا لأصواتنا في الأحاديث المشتركة والحوارات والمناقشات الصوتية، تحدث حولنا الكثير من المتغيرات ولا نشعر بها.
فالزمن يمر بنا ونحن لا ننتبه، وأرقام سنواتنا تزداد في أوراقنا الرسمية ونحن لا ننتبه، وتكبر أمهاتنا ويسحب أرذل العمر صحة وذاكرة آبائنا ونحن لا ننتبه، ويغادر رفاقنا الأرض دون وداع ولا ننتبه، وتذبل زهور أجمل السنوات وتفقد الأشياء حولنا نضارتها ولا ننتبه، وتتناقص قوى أجسادنا، وتتسلل إلينا الكثير من الأمراض والأوجاع ولا ننتبه، ويلون الأبيض سواد شعورنا ولا ننتبه، وتفوتنا الكثير من تفاصيل الفرح خارج الأجهزة ولا ننتبه، ويقل النور في أعيننا وتسقط الكثير من تفاصيل العمر من ذواكرنا ولا ننتبه، وننسى الكثير من الأسماء والوجوه التي مرت بنا يوماً ولا ننتبه، وتوهن أجسادنا كثيراً ويذبل اخضرار أرواحنا حد الجفاف ولا ننتبه، وتتبدل الكثير من أحلامنا الجميلة ولا ننتبه، وتتشوه الكثير من مبادئنا النبيلة ونتحول إلى شخصيات أخرى ولا ننتبه، ونفقد الكثير من الدفء ويسكن البرد أرواحنا ونصاب بحالة من التبلد واللامبالاة ولا ننتبه، ونصنع الكثير من الأعداء ونفقد الكثير من الأصدقاء ولا ننتبه، وننصر الباطل ونخذل الحق ونتعلم كيف نكره وننسى كيف نحب ولا ننتبه، ونهدر الكثير من الوقت والجهد على توافه الأمور ولا ننتبه، ويقل أشخاصنا المفضلون وتتغير اهتماماتنا وهواياتنا ولا ننتبه، ويرحل الجار وتتغير الدار ولا ننتبه، ويتلوث العالم وتحترق الأرض ويختفي السلام ولا ننتبه، ونخسر الكثير من العمر ونقترب من نهاية كل الأشياء ولا ننتبه.
قبل النهاية بقليل:

سرقتنا الحياة

فانغرس سيف الوقت في أغلى تفاصيلنا.. ولم ننتبه!

**

سيّدتي

SAYIDATY.NET





BEAUTY & FASHION

TREND ALERT

درجـات النيـود الكلاسـيكية سـجّلت حضوراً قويـاً في عـروض ربيع وصيف 2020، وهـي مـن الألوان التي تناسـب الجميع وتليـق بمختلف الإطلالات. يمكنـك أن تختـاري منها اللون الأنسـب للون بشـرتك وتزيّني أزيـاء النيود بإكسسوارات تضفي عليها حيوية وأناقة. بيروت - رولا زعزع عيّاد



Victoria Beckham فيكتوريا بيكهام

The Row ذي رو

Dolce&Gabbana دولتشي أند غابانا

Boss بوس

NUDE

TOP **5**

#LeatherSlides

تعتبر الأحذية المسطّحة والمفتوحة من أكثر الإكسسوارات التي تزيّن إطلالات السيدة في فصل الصيف. فهي عملية، مريحة وعصرية في الوقت نفسه. اختاري الحذاء المناسب لأزيائك وتألقي بإطلالة عفوية وشبابية خلال الموسم المقبل. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana



فالنتينو Valentino



تابيثا سيمونز Tabitha Simmons



ميو ميو miu miu



بالنسياغا Balenciaga

MILAN FASHION WEEK
FALL WINTER 2020-2021
أسبوع الموضة في ميلانو



المحطة الثالثة في أسابيع الموضة العالمية هي مدينة الأناقة والسحر ميلان، حيث تنافس المصممون على عرض أجمل مجموعاتهم لموسم خريف وشتاء 2021 - 2020 وتم الكشف عن أبرز صيحات الموسم القادم. لذا، تابعي معنا بالتفصيل أهم العروض التي رصدناها والتي كان لا بد من التوقف عندها وعند مصادر إيحائها خصوصاً أن جميعها أجمعت على المساواة بين المرأة والرجل. بيروت- ساره مرتضى

DOLCE & GABBANA

قدّمت علامة دولشي أند غابانا تشكيلتها لخريف وشتاء 2020 في أسبوع الموضة في ميلانو فجاءت بـ122 لوكاً مختلفاً، لم يخرج فيها المصممان عن السمات المميِّزة للدار، من الملابس الأنثوية المثيرة، إلى تلك التي لا تعترف بالفروق الجندرية بين الرجل والمرأة، بالإضافة إلى تفاصيل أخرى جديدة برزت بقوة في هذه التشكيلة الشتوية. لاحظنا ميل التشكيلة إلى الملابس المستوحاة من اللانجري والملابس الداخلية. هذا وغلب على التشكيلة اللونان الأبيض والأسود، القمصان البيضاء مع المشدّات الضيّقة السوداء، والبذلات الصوفية، والفساتين والمعاطف السوداء، مع السراويل الواسعة بنفس اللون، فيما لم يظهر اللون الأحمر إلّا في فستان ضيّق قصير مع سترة واسعة، ثم في لمسات بسيطة في الورود المزينة للفساتين الغجرية، أو في حواف بطانة.







ETRO

أتت مجموعة اترو لموسم خريف وشتاء 2020 ـ 2021 مستوحاة من الملابس الشعبية في الأرجنتين.
وتألقت تصاميم البوهو شيك المميَّزة للعلامة في المعاطف البطانية والشالات المهدبة، بقطع الصوف الدافىء بطبعات المربّعات.
ظهرت البذلات بطبعة المربعات الضيقة مع بنطلون قصير وأحذية عالية الساق لتذكرنا بالفرسان الأرجنتينيين، بينما كانت المعاطف الطويلة المزيّنة بالشراريب أو المنقوشة منسّقة بأحزمة من الجلد السميك المرصّع بالفضة. فساتين البراري المزيّنة بالخيوط الذهبية والمطبوعة بطبعات الدوامات والنقاط الصغيرة.

BOTTEGA VENETA

«الهدف هو إقامة جسر بين ما هو رسمي للغاية وستايل الشارع»، هذا ما قاله دانيال لي عن مجموعة بوتيغا فينيتا لخريف وشتاء 2020، في أسبوع الموضة في ميلانو وعلى الرغم من أننا لاحظنا ميله إلى طابع التسعينيات، لكن التصاميم جاءت أكثر تطوراً بخطوط مينيمالية.
استخدم المصمم قماشاً مطاطياً أسود على معاطف طويلة مبطّنة بأشرطة جلدية في الظهر، وسراويل ضيّقة مائلة مع أحذية فاخرة مربعة. جاءت السترات المربعة لتشبه الصندوق مع السروال الضيق والمخصر وومضات من اللون الأخضر الحامض والوردي الحار، كما هو الحال في لمسات النيون التي ظهرت أسفل بذلة كايا جربر السوداء، إلى جانب كنزات الكارديغان الطويلة من الصوف باللونين الوردي والأصفر.





FENDI

أعادت سليفيا فندي ابتكار الصورة المثالية للمرأة التي ستختار من تصاميمها، هي تريدها أنثوية للغاية وقويّة. لاحظنا أن سيلفيا ركّزت بصورة خاصة على المنحنيات في قصّات التصاميم لا سيما الفساتين المستوحاة من موضة الأربعينيات والخمسينيات، النساء اللواتي كنّ يرتدين الفساتين باللون الزهري أو الأبيض من قماش الكريب أو الصوف السميك وذات الأكمام المنفوشة والتنانير الواسعة بشكل حرف A مع حزام ضيّق بعض الشيء عند منطقة الخصر.



GIORGIO ARMANI

عرض بلا جمهور، هكذا قرر المصمم العالمي جيورجيو أرماني أن يقدم مجموعته لخريف 2020 في أسبوع الموضة في ميلانو، وذلك بسبب كثرة انتشار مرض الكورونا.

تم بثّ عرض أرماني عبر الإنترنت، وخلال البث المباشر سارت العارضات حول بركة مياه تحفّها الأزهار والكروم لتستحضر حديقة ليلية شبحية، حكمت الرومانسية التشكيلة بدرجات ألوان غامضة مع ومضات من الوردي والكثير من نقشات الزهور والطبعات المموّهة.

قدّم المصمم معاطف ماكسي باللون الأسود المخملي أو الأزرق الناعم مع طبعات على هيئة بتلات مجرّدة من اللون الوردي والرمادي أو الوردي والأزرق على تنانير وسروال ماكسي من الحرير، القطع كانت ناعمة جداً، مثل سترة «فرو» باللون الوردي الفاتح فوق تنورة باللون الرمادي الباهت، وبنطلون من الساتان الوردي مع معطف من المخمل الأسود الرائع.





MOSCHINO

مصدر استلهام مجموعة موسكينو لموسم خريف وشتاء 2020 ـ 2021 هي الملكة ماري أنطوانيت. أراد من خلالها جيريمي سكوت أن يسرق بعض لحظات الفرح خلال هذا العرض وسط الحزن والكآبة في العالم، ولم يجد أفضل من كعكات عيد الميلاد، وماري أنطوانيت التي نصحت شعبها بتناول البسكويت وسط الجوع والثورات والغضب والحزن.

شعر عال وكثيف بألوان البلاتين والوردي الباستيل والكستنائي، وملابس من خامات التول الصخب، والدنيم المذهل والجاكار المخملي الغني.

ظهرت الفساتين التي كانت تجسيداً حقيقياً لشكل الكعكة، ألوان الوردي الأبيض وطبقات بيضاء مع أزهار برتقالية مثالية لحفل زفاف صيفي في الريف الفرنسي، كما اختتم العرض بفستان زفاف أبيض بدا رائعاً بما فيه الكفاية، بينما جاءت الحقائب لتتوافق مع الفساتين على شكل كعك وكرواسان وأرغفة الخبز الفرنسية.

MAX MARA

في تشكيلة ماكس مارا لموسم خريف وشتاء 2020 الجديدة، تنوّعت القطع الأساسية للوك الشتاء من معطف البانشو الأسود إلى المعاطف الطويلة الرمادية أو السوداء أو تلك بالتقليمات البيضاء العريضة أو تلك المزدانة بالأحزمة مثل الحبال عند منطقة الخصر، فيما لم يغب بالتأكيد معطف الفرو وهو القطعة الأشهر على الإطلاق الذي رأيناه بلون البيج أو التقليمات السوداء.

برزت القمصان الشفّافة السوداء والتنورة المخملية السوداء الطويلة التي ارتدتها بيلا حديد إلى جانب الفستان المخملي الأسود مع الترصيعات اللامعة.






PRADA

ركزت ميوتشيا برادا في مجموعة خريف وشتاء 2020 على تمثيل قوة المرأة، وهذا ليس شيئاً جديداً؛ فهو هدف حياتها المهنية بأكملها. فرأينا الشراريب العريضة في التنانير الطويلة، والفساتين الطويلة البسيطة، أما الأكتاف العريضة للبذلات والسترات، فأرادتها بهذا الشكل تعبيراً عن الهموم الكثيرة التي تحملها المرأة على كتفيها. رأينا أيضاً السترات الكلاسيكية، أسفلها القمصان أو ربطات العنق الحمراء، كما عرضت العديد من قطع الملابس الرياضية، والمعاطف ذات الطبقات، والسترات والقمصان والكنزات الصوفية والتنانير. أما الألوان فجاءت محايدة، مع ظهور للمسات حمراء وباستيل قوية للقطع الرياضية وبعض الإكسسوارات مثل ربطات العنق.

SALVATORE FERRAGAMO

في عرض سالفاتوري فيراغامو، لخريف وشتاء 2020 في أسبوع ميلان للموضة، التزم بول أندرو المدير الإبداعي، بهويّة العلامة وإرثها. أحببنا القصات النظيفة والتصاميم الكلاسيكية ذات الطابع العصري، وبلمسات مبتكرة تتوجّه أكثر للسيدات العمليات اللاتي لا يردن ارتداء قطع تحدّ من حركتهن، على العكس، هي قطع مريحة وحيوية، بقصّات واسعة وفيض من الألوان المفعمة بالحياة. رأينا الشراريب العريضة التي غطت التنانير الطويلة، وظهرت على أطراف الفساتين، وهي صيحة متكرّرة في هذا الموسم، كما ظهرت طبعة الترتان، والتقليمات المزيّنة بالتطريزات الملوّنة الأنثوية.





GUCCI

تحدث اليساندرو ميشيل عن العرض وقال عنه «حدث سحري يفيض بالسحر». السحر هو بلا شك المصطلح الصحيح لتحديد مجموعته. يتكوّن هذا السحر من تنانير طويلة على شكل سلال وفساتين صغيرة، وقمصان من الساتان مع أكمام منتفخة، وعقد، وكشاكش عملاقة، مثل خزانة الدمية الريترو التي توازيها عناصر قاتمة أكثر: فساتين سوداء شفافة مع الجوارب مثل شبكة صيد ممزقة، عناصر شبيهة بعدّة الحرب، جينز مع ثقوب، وجه دمية، مزدوجة الشخصية...

VERSACE

حاولت دوناتيلا فرساتشي في مجموعة خريف وشتاء 2020 – 2021، خرق معايير الموضة بين الجنسين، وظهرت التصاميم لتمنح عملاء العلامة كلّ ما يحتاجون إليه. جاءت التصاميم على شكل ساعة رملية، بما في ذلك قطع البلايزر الرائعة ذات المشدّات والدرزات المفصلية التي ارتدتها العارضات مع البناطيل الواسعة. لاحظنا ظهور ستايل التسعينيات بالأكتاف العريضة الضخمة، والكنزات الشتوية الكبيرة الحجم، بدلات الباروكو المطبوعة بأكمام طويلة، البدلات الرسمية المطرّزة بالكريستال والكثير من الإكسسوارات، من الجوارب المزيّنة بشعار العلامة إلى النظارات الشمسية وسلاسلها الأنيقة.



UTILITY CHIC
أناقة عملية

الألوان النيود واحدة من أكثر الصيحات التي لا تغيب عن ساحة الموضة العالمية.. ومن أهم درجاتها اللون البيج الذي يعتبر أساسياً في خزانة كل امرأة بالأخص ضمن خطوط الموضة المعتمدة بين المواسم أي المرحلة الانتقالية بين مختلف المواسم ليتربّع على عرش الموضة بدلاً من اللون الأسود.
ولهذا العام، ارتدت الأزياء العصرية الراقية ثوب الأناقة المريحة والعمليّة لتحسن المرأة تجسيدها وعكس صورتها.

تنسيق الإطلالات: **Vasil Bozhilov**
تصوير: **M. Seif**
مساعد مصوّر: **Wael Seif Eddine**
الشعر: **Salon Fadia El Mendelek**
الماكياج: **Dani El Hamdan from Guerlain International**
العارضة: **Gabriela Godoi from Signature Element**
مكان التصوير: **Souk Al Bahar**

شورت من Arwa Al Banawi
حزام من Alaïa
قميص من Petar Petrov من Boutique1
نظارات شمسية من Gucci

جمبسوت من Andres
Otalora من Boutique1



توب وبلايزر وسروال من Kristina Fidelskaya
حذاء من Jimmy Choo



شورت من Alaïa
نظارات شمسية من Gucci
توب من Johanna Ortiz من
Harvey Nichols Dubai



توب Dries Van Noten من Harvey Nichols Dubai
سروال من Daniele Carlotta من The Private Label



سروال وتوب من Rubeus Milano
نظارات شمسية من Gucci
حذاء من By Far

جمبسوت Shona Joy من
Harvey Nichols Dubai
قبعة Sensi Studio من Boutique1


Lucia Silvestri

مجموعة «جنّة» من بولغري عالمان مختلفان يلتقيان معاً

مـن قلـب الصحراء، مـن العاصمـة الإماراتيـة أبو ظبـي، افتخرت علامـة بولغري BVLGARI بالتعـاون غير المسـبوق والفريد من نوعه مع سـمو الشـيخة فاطمة بنـت هزاع بن زايد آل نهيان، إحدى أميرات العائلة المالكة لدولة الإمارات العربية المتحـدة، لإطلاق مجموعـة «جنّـة» JANNAH COLLECTION التي تمثل تجسـيداً للحب الجارف البهيج الذي تكنّه سـمو الشـيخة فاطمة للحيـاة وللتحلي بالوفاء للتراث وتكريماً لجدّها الشيخ زايد وجدّتها.

واحتفـالاً بهـذا الإطـلاق، التقـت «سـيدتي» المديـرة الإبداعيـة لـدار بولغـري BVLGARI، المصممة لوتشيا سلفيستري LUCIA SILVESTRI التي أخبرتنا بالتفصيل عن المجموعة الجديدة والقصة الكامنة وراءها. دبي ـ آية جابر





بولغري بين الماضي والحاضر

بدأت رحلتك مع بولغري عندما كنت في الثامنة عشر ربيعاً. كيف ترين رحلة بولغري مقارنةً بين الأمس واليوم؟

عندما بدأت العمل لدى علامة بولغري Bvlgari كانت لا تزال صغيرة مع 5 متاجر فقط. فكنت أنا أوّل من بدأت بشراء الأحجار الكريمة مع الإخوة الثلاثة أصحاب الدار.

أما اليوم، فقد أضحت العلامة عالمية مع 300 متجر حول العالم والعديد من المجموعات من Fine Jewellery وHigh Jewellery، بالإضافة إلى المجموعات الأيقونية مثل مجموعة B. Zero1. كما وأطلقنا مؤخراً مجموعة B. Zero1 Rock الجديدة على هامش أسبوع الموضة في نيويورك.

جنّة: ثمرة شراكة بولغري والعائلة الحاكمة الإماراتية

تطلق دار بولغري Bvlgari اليوم أحدث مجموعة لها «جنّة» Jannah بالتعاون مع الشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان. كيف بدأ هذا التعاون؟ ومن أين تم استلهام المجموعة؟

لطالما عشقت الشيخة فاطمة علامة بولغري Bvlgari، إلا أنه لم يسبق لنا أن تقابلنا من قبل. لذلك، فقد طلبت رؤيتي في قصرها الخاص حيث كان ذلك شرفاً كبيراً بالنسبة إليّ. وبعد حديث مطوّل استمر لساعات وأنا أستمع إلى قصصها ورؤيتها المستقبليّة، طلبت مني سموّها ابتكار مجموعة تكرّم جدّيها بالاعتماد على جامع الشيخ زايد وتفاصيله الزخرفية كمصدر للوحي.

وبعد أن زرت المسجد الكبير عدة مرات، وجدت الزهور الرقيقة ذات البتلات الخمس التي تزين السقوف والمباني المغطاة بالرخام الذي جيء به من مدينة كرارا Carrara الإيطالية.. ومن هنا، ولدت فكرة مجموعة «جنّة» وزهرتها ذات البتلات الخمس، مع 35 قطعة من المجوهرات الفاخرة.

كما نعلم، أنت شخص لديه علاقة سرية بالأحجار الكريمة. ما الذي يجعل من مجموعة «جنّة» فريدة من نوعها؟

تعدّ علاقتي بالشيخة فاطمة أكثر ما ميّز هذه المجموعة.. فبدون تلك العلاقة القريبة لما أمكن لنا أن نقدّم مجموعة فريدة من نوعها.

ما هي المواد الرئيسية التي استخدمتها في مجموعة «جنّة»؟

استخدمنا الماس بشكل رئيسي، بالإضافة إلى الكثير من الأحجار الكريمة ذات الألوان الحيوية مثل الروبليت، الفيروز، اللؤلؤ وغيرها الكثير. أما اللون الأخضر فقد ظهر من خلال أحجار الزمرّد الفاخرة التي أرادت الشيخة فاطمة تضمينها في مجموعة «جنّة» تكريماً لجدّتها.

بولغري والمرأة العربية

مجوهرات بولغري ضرورية للمرأة العربية. من هي امرأة لوتشيا سلفيستري؟

هي امرأة مستقلّة، واثقة من نفسها، راقية ومفعمة بالأنوثة.. إلا أنها قويّة وحاسمة.

ما هي رسالة لوتشيا سلفيستري للمرأة العربية التي تتطلع إلى أن تكون مثالية؟

أنا بطبعي لا أحبّذ المرأة المثالية، إلا أنني أعشق صاحبة الشخصية القوية والثابتة. فالمثالية صفة جميلة إلا أن الشخصية هي ما تطبع التميّز على صاحبتها. وكذلك هي الأحجار الكريمة، فلكل منها شخصيتها التي تنفرد بها.



مجوهرات B BLOSSOM من LOUIS VUITTON







تفتح مجموعة B BLOSSOM آفاقاً جديدة بتقديمها مجوهرات نفيسـة اسـتوحت تصاميمها من المرأة التي تمشـي واثقـة الخطى وتترك بصمتها أينما حلّت. خضعت نقشـة الزهرة المميزة على شـكل نجمة والتـي صمّمهـا جورج لويس فويتـون عام 1896 إلى إعـادة تصميم وتصوّر على شـكل طابع كروي أنيق يمـزج بيـن الطابع القوي اللعـوب. وقد أُضيفت إلى المجموعـة أحجار الماس لإعطائها مزيـداً من التميّز فتسطع مجموعة الخواتم والأساور وأزرار الأكمام والأقراط والعقود والقلائد برسم الزهرة المميزة.

بيروت ـ «سيدتي»

SALVATORE FERRAGAMO
ربيع وصيف 2020







بيروت ـ «سيدتي»

في حملتها الجديدة لمجموعة ربيع وصيف 2020 والتي صوّرتها في مدينة ميلانو، تعاونت علامة سلفاتوري فيراغامو مع المصوّر الفوتوغرافي هارلي وير، وقدّمت إطلالات تعكس روح التحرّر والشباب.
يظهر التنوّع المتزايد لمجموعة متعددة الطبقات وراقية بواسطة المدير الإبداعي بول أندرو، حيث تتنافس الحرفة اليدوية مقابل التوجيه من أجل ابتكار قطع تنشر السهولة والثقة والتفرد، وقبل كل شيء، الحرية. ويتزايد الزئبق في محفظة الصور ومقاطع الفيديو التي صُمّمت من أجل إيصال الإحساس الحقيقي لحرارة منتصف الصيف.

HEALTHY AND GORGEOUS HAIR FOR SUMMER

نصائح صحيّة لشعر حيوي قبل الصيف

هناك أخطاء بسيطة نرتكبها في حق شعرنا فيظهر بشكل باهت وغير صحي، كذلك تجهل الكثيرات منا طرق العناية بالشعر المجعّد أو المصبوغ، من هنا اخترنا لك تفاصيل صغيرة تبرز جمال شعرك وحيويته قبل فصل الصيف. بيروت ـ ميرنا عباس

RULES FOR HEALTHY HAIR

نصائح هامة لشعر صحي

تتطلب العناية بالشعر والاهتمام به اتباع بعض النصائح، والخطوات الضرورية للحفاظ على صحته وحيويته، وهنا نجمع لك بعض النصائح السهلة فالتزمي بها لتحصلي على مرادك:

■ أولاً، استخدمي أنواع شامبو خالية من الكبريت SULFATESوالبارابين PARABENS فالشركات التي تصنع الشامبو تضيف عنصر الكبريت إليه؛ لأنه المسؤول عن صنع الرغوة التي تصدر من الشامبو أثناء غسل الشعر. بينما يوضع البارابين كمادة حافظة له، وتُعتبر كلتا المادتين من المواد الكيميائية المضرّة التي تتسبب في حدوث بعض التهيّجات والمشاكل الأخرى للعينين مع مرور الوقت؛ ولهذا السبب ننصحك باستخدام أنواع الشامبو الخالية من هاتين المادتين.

■ لا تفرطي في استخدام منتجات العناية بالشعر التي تحتوي على البروتين، حيث إن الإكثار منه قد يؤدي إلى تلف الشعر وجفافه.

■ اغسلي شعرك باستخدام خل التفاح، فخل التفاح يساعد على تنظيف الشعر من الدهون، وتزويده باللمعان، كما أنه يحارب القشرة المزعجة؛ ولهذا ننصحك بغسل شعرك به مرة واحدة فقط في الشهر.

■ استخدمي بلسم الشعر بعد كل غسل بالشامبو مع مراعاة اختيار النوع الذي يتناسب مع نوع شعرك، وطوله، والمشاكل التي قد يعاني منها.

■ رطّبي شعرك بمرطب الشعر الخاص بعد الانتهاء من غسله، وتمشيطه بمشط واسع الأسنان قبل تجفيفه؛ وذلك لتنعيمه، والتخلص من التشابك داخله.

■ استخدمي قطعة ملابس مصنوعة من القطن لتجفيف الشعر بدلاً من استخدام المنشفة العادية؛ حيث إنها تكون مصنوعة من مواد تؤذي الشعر وتجعده، وتقصف أطرافه.

■ جففي شعرك بالهواء الطلق ما يجعله أكثر صحة. لا تفرطي في تمشيط شعرك لأن هذا قد يتسبب في جعل أطرافه تتقصّف.

■ لا تكثري من استخدام مصففات الشعر الساخنة. عدم الإفراط في تطبيق علاجات الشعر، أو صبغه. أكثري من شرب الماء بما لا يقل عن 8 أكواب كل يوم، سواء كان ماء صافياً، أو عصائر، أو حتى شوربات؛ وذلك لضمان ترطيب الشعر والحفاظ عليه صحياً.

■ مارسي اليوغا، أو بعض التمارين الرياضية للتخلص من التوتر؛ إذ إن كثرة التعرض للتوتر والضغوطات تساهم في تساقط الشعر.

■ الاستحمام بالماء الدافئ، حيث يُعتبر الاستحمام باستعمال المياه الدافئة إحدى طرق العناية بالشعر، إذ يُمكن تدليك فروة الرأس بالمياه الدافئة أثناء غسل الشعر باستعمال الشامبو، ويُنصح بتجنُّب استعمال المياه الساخنة حيثُ تجرد الشعر من الزيوت التي تقيه بشكل طبيعي، والتي تُساعد على ظهوره بشكل باهت.

■ قصي شعرك، فإحدى أفضل الطرق للعناية بالشعر هي قص أطرافه مرة كل شهرين، حيثُ يُساعد ذلك على إزالة التقصفات من الشعر كما يُساهم في تحفيز البصيلات على النمو.

■ احمي شعرك من الطقس، حيثُ إنّ العوامل البيئية المختلفة مثل الرياح وأشعة الشمس تُساهم في إصابة الشعر بالجفاف، ولتجنُّب ذلك يُمكن ارتداء قبعة لحماية الشعر قبل الخروج.





PERFECT CURLS

طرق العناية بالشعر المجعد

يحتاج الشعر المجعّد لعناية خاصة يجب أن تلتزمي بها: أولاً، اغسلي شعرك يومياً لمنع تراكم الأوساخ والغبار داخله، واستخدمي كمية قليلة من البلسم أو المرطب من أجل تهدئة الشعر قليلاً، ويفضل أن يقسم الشعر إلى ثلاثة أو أربعة أجزاء قبل وضع البلسم عليه حتى يصل إلى كافة أجزاء الرأس بالتساوي ولمنع تراكم البلسم في منطقة واحدة. ثم دلّكي فروة رأسك جيداً، فهذا من شأنه أن يُنعش فروة الرأس، ويحرك الدورة الدموية فيه حتى تصل إلى أطراف الشعر.

استخدمي مخدة مصنوعة من الحرير للنوم ما يخفف من احتكاك الشعر بالمخدة، ويُبقيه أملس وناعماً، على عكس المخدة المصنوعة من القطن، حيث أنها تسبب خشونة في الشعر، فالألياف القطنية تمتص الرطوبة من الشعر وتسحب الشعر أثناء التقلب والحركة ليلاً عند النوم، وهذا كله يسبب تكسر خصيلات الشعر وجفافه.

اتركي الشعر يجف طبيعياً في الهواء بعد الاستحمام، ولكن في حالة العجلة والسرعة يوجد هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها عند تجفيف الشعر، وهي:

استخدمي مجفف الشعر على أقل درجة حرارة لمنع تلف وجفاف الشعر، ويفضل أن لا يُعرض الشعر للحرارة أساساً مع استخدام وصفات للشعر أسبوعياً.



SHINNY COLORED HAIR

عناية بالشعر الملوّن

تميل الكثيرات من النساء إلى صبغ شعورهنّ؛ حيث يُعتبَر تلوين الشعر طريقة مميزة؛ لتجميل الشعر، والظهور بشكل مختلف، ولتحقيق ذلك، يتمّ استعمال الصبغات الكيميائيّة، إلّا أنّ استعمال هذه الصبغات قد يُسبّب ضرراً كبيراً للشعر، ويسبب له التلف، وقد لا تدوم الصبغة فترة طويلة أيضاً؛ ولذلك فإنّه لا بد من اتّباع طرق سليمة للعناية بالشعر المصبوغ، بهدف إبقائه قويّاً، وأيضاً تطبيق بعض الوصفات الطبيعيّة التي تضمن المُحافظة عليه من أضرار الصبغة.

كيفيّة العناية بالشعر المصبوغ: هنالك عدّة طرق يوصَى باتّباعها عند صبغ الشعر؛ لضمان بقاء اللون فترة أطول، والمحافظة عليه قوياً، وصحياً، ومنها:

اختاري نوع الصبغة المناسب: حتى لا تسبب الأذى للشعر؛ حيث يوصى باختيار الصبغة التي لا تحتوي على موادّ كيميائّية مضرَة، مثل: الأمونيا.

إقرئي التعليمات: في حال صبغ الشعر في المنزل، فإنّه لا بد من قراءة التعليمات المرفقة مع عبوة الصبغة بعناية، وعدم ترك الصبغة على الشعر أكثر من الوقت المحدَد لها، كما يمكن طلب المساعدة من الآخرين، إلّا أنه في حال اختيار الصبغ خارج المنزل، فيفضل اختيار مكان موثوق به، وأن يكون الشخص ذا احترافيّة عالية.

تحضير الشعر: في حال التخطيط لصبغ الشعر، فإنّه يجب التأكّد من أنَ الشعر قويّ بشكل كاف؛ لكي يستطيع تحمل الأضرار التي قد تلحق به من الصبغ الكيميائي، كما يجب التأكد من ذلك قبل أشهر من عملية الصبغ، إضافة إلى أن لا بد من الحرص على الحصول على تغذية مناسبة لصحة الشعر، والتأكد من أنه يتمتع بالرطوبة، وأنه غير جاف، ويمكن تحقيق ذلك بوضع أقنعة الزيت، وتطبيق بعض الوصفات الطبيعية التي تغذِي الشعر، وتحميه.

غسل الشعر: يوصى بعدم غسل الشعر عند الانتهاء من صبغه إلا بعد مرور يومين على الأقل؛ لأن ذلك يقلل من احتماليّة فقدان اللون المصبوغ، كما أنه يجعل زيوت الشعر الطبيعية تشكل طبقة عازلة حول خصل الشعر؛ مما يمنع زوال الصبغة.

استعمال منتجات مناسبة: من المهم جداً اختيار منتجات مناسبة للعناية بالشعر المصبوغ؛ وذلك باستعمال بلسم، وشامبو خاليين من المواد الكيميائية الضارة، مثل الكبريت، مما يحافظ على زيوت الشعر الطبيعية، ويمنع تلاشي لون الصبغة.

تقليم الشعر: يوصى بتقليم الشعر كل فترة، خاصة بعد صبغه؛ لما تسببه الصبغات من ضرر للشعر؛ حيث يساعد التقليم على منع انتشار الضرر على طول الشعر.

رد الفعل التحسسي تجاه الصبغة: قد تصاب فروة الرأس برد فعل تحسسي خفيف من الصبغة، وفي هذه الحالة يجب شطْف الرأس فوراً بالماء الدافىء، والشامبو المناسب، أو يمكن أخذ مضادات في حال حدوث التهاب للجلد، أو حكَة.

الابتعاد عن مُجففات الشعر: يوصى بتقليل استعمال مجففات الشعر قدر الإمكان، خاصة بعد صبغه؛ لما يلحق بالشعر من ضرر كبير؛ لذا يفضل ترك الشعر في الهواء حتى يجف وحده.

المباعدة بين فترات الصبغة: عندما تصبغ المرأة شعرها، تصبح هذه العملية مشجعة جداً؛ حيث يتمّ تكرارها دائماً، إلّا أنه لا بد من المعرفة بأن كثرة الصبغات للشعر تعد أمراً مضراً له؛ لذا يجب منح الشعر بعض الوقت لكي يرتاح قبل إعادة صبغه من جديد، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم الإفراط في عمليّة الصبغ.




Marc Jacobs

NEWLY RELEASED MAKEUP PALETTES

أجمل باليت الظلال لربيع 2020

ألوان زاهية وفرحة.. ظهور واضح للباستيل والألوان الأنثوية المميزة مثل الأخضر الفاتح، البنفسجي، الأصفر والأزرق الفاتح وغيرها من الألوان التي ستجدينها في علبة الظلال الخاصة بك والتي تحمل الماركة التي تعبّر عن شخصيتك.

بيروت ـ ميرنا عباس

ظلال عيون «5 كولير غلو فايبس من ديور» Dior 5 Couleurs Glow Vibes





ظلال عيون «باستيل مينت من هدى بيوت» Huda Beauty Pastels Mint

ظلال عيون «لاود أند كلير كيب ستيجل ديرتي روزي بينك» Mac Loud And Clear Keep Stijl Dirty Rosy Pink





ظلال عيون «كولور كيت يونيفيرس من غيرلان» Guerlain Color Kit Universel



ظلال عيون «لي 4 أومبر وارم ميموريز من شانيل» CHANEL Les 4 Ombres Warm Memories



ظلال عيون «بيوتي آي كولور كواد داي دريم من توم فورد» Tom Ford Beauty Eye Color Quad Daydream



ظلال عيون «لي فيتو أومبر أيشادو ميتاليك جينس من سيسلي» Sisley Les Phyto Ombres Eyeshadow Metallic Jean



ظلال عيون «أفترغلو أيشادو باليت من نارس» Nars Afterglow Eyeshadow Palette

رموشك رائعة مع جديد ماسكارا سيفورا



حان الوقت لتبرزي شكل عينيك كما لم تفعلي سابقاً بفضل الماسكارا النباتية الجديدة من مجموعة سيفورا. فتضمن لك هذه الماسكارا رموشاً كثيفة مباشرة عند تطبيقها.

تضمن الماسكارا الجديدة SIZE UP من مجموعة سيفورا رموشاً مقوسة وطويلة (وذلك بفعل ريشتها المؤلفة من النايلون) كما أن تركيبتها تسمح بوضع عدة طبقات. إن الشعيرات القصيرة في الوسط تعطي الرموش مظهراً شديد الكثافة فيما الشعيرات الطويلة تعمل على إطالة الرموش وتمشيطها. تتألف هذه الماسكارا الجديدة من تركيبة كريمية باللون الأسود كما تدوم طويلاً على الرموش. وتتوفر في حجمين: حجم كبير وحجم صغير تحملينه معك.

كريم محيط العينَين بالورد الأسود من SISLEY



أخذ الماسك الكريمي BLACK ROSE CREAM MASK من SISLEY في عام 2011، شهرة كبيرة في وقت قياسي. لهذا، عززت SISLEY هذا الكريم بمجموعة BLACK ROSE مع زيت الوجه PRECIOUS FACE OIL وكريم SKIN INFUSION CREAM، وفي عام 2020، تستمرّ الرحلة الحسيّة والجمالية مع إصدار جديدها كريم محيط العينَين بالورد الأسود فتعرفي عليه.

طريقة التطبيق

من أجل تدليك ناحية محيط العينين، يتمتّع سائل Black Rose Eye Contour Fluid برأس من الخزف البارد للتطبيق الدقيق بهدف تحفيز هذه الناحية الهشّة. فيوفّر إحساساً فورياً بتخفيف الاحتقان.

هدفه

استهداف الانتفاخ والهالات الداكنة عبر استعمال مكوّنات نشطة وشادّة منها:

مستخلص النبيذ الأحمر: غنيّ بالفلافونويد ويساعد على شدّ وتعزيز إشراق ناحية محيط العينين.

الكافيين: يقوم أيضاً بالشدّ ويساعد على تخفيض الانتفاخ والهالات الداكنة، ممّا يؤدي إلى الحصول على عينين نضرتَين ومرتاحتَين. يجدّد الحيوية ويعزّز النضارة لعينَين أوسع.

النتيجة

تصبح العينان مشرقتَين وناعمتَين فوراً، في حين تتلاشى الظلال الداكنة. يتمّ ترطيب وتغذية ناحية محيط العينَين بشكل كثيف، فتصبح ناعمة ومخمليّة. وبعد شهر واحد، تنخفض الهالات الداكنة والانتفاخ وتتجدّد حيوية ناحية محيط العينَين.

التركيبة والعطر

تذوب تركيبته المريحة على البشرة مثل الكريم، فيما تحافظ على نضارتها وخفّتها مثل الجَل. تقوم لآلئ ميكرويّة بتعزيز إشراق ناحية محيط العينَين لمنحها مظهراً أكثر راحةً وإشراقاً ونضارة. ينقلكم الورد الأسود القوي والفاخر مباشرةً إلى عالم من الإرهاف والنعومة. ومع كلّ تطبيق، يقوم الورد الأسود وعطره الرقيق بتغليف الحواسّ.

مشاعر متأججة لا بدّ أن تُعاش



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

من الصعب أن نترفع عن كل الأمور التي كانت تربطنا بهم، بملامحَ لا تكترث وتحديداً بنبضٍ لا يبكي، من الصعب أن نتظاهر بعدم الاهتمام لسماعِ تفاصيلهم، لأحداثهم ولحياتهم كيفَ أصبحت بدوننا، من الصعب الابتعاد عن تجمهر الأفواه التي مازالت تذكرهم أمامنا ببكاء وحنين، من الصعب التظاهر بالسعادة، بالحياة وبأن ذكراهم ما عادت تؤثر بوتيرة أيامنا شيئاً، لكن لا بد من التظاهر بذلك، لا بدّ من السير بثقةٍ مفرطة، ولا بدّ أن نكمل من حيث فزعنا، لا سبيلَ للوقوف أو حتى للصراخِ علناً، لا مجال للحماقة ولسذاجة العاطفة.

فالدرس كان أعظم، والوجع كان أشد، والحياة أصبحت تُحتضر، لكن لا عودة للوراء.

مهما بلغَ بنا الاشتياق، سنبقى نشهق بالكبرياء؛ فلم يبقَ لنا في مرمى الحب سواه، وهل هذا هو الوقت الملائم لهدرهِ؟ بالطبع لا؛ لذلك لن نكون القصة الوحيدة التي شُنقت غدراً أمام ملايين القصص، لن نكون قُطّاع الغرام، ولن نصبح مشردين باسم الهوى، لن نهرم ونحن نردد اسمهم أو نعانق صورتهم، لن نبقى حمقى للحبِ القديم أكثر، لا بد لنا أن نشهق الحب مرةً أخرى، بنسقٍ آخر وتعويذةٍ مثيرة، لا بدّ أن نقع في فخاخ العاطفةٍ، ولا بدّ أن نحيا من جديد، لن تقبرنا الحياة باسمِ شهداء الحب، لن نكون مخلصين للفراغ، وللعدمِ أكثر؛ فهنالك الكثير من التفاصيل تنتظرنا والكثير منَ المشاعر المتأججة، لا بدّ أن تعاش وتولد بداخلنا.

هل تحبين المغامرة في حياتك؟

تتسم الشخصية المغامرة بحبها للتجارب المثيرة وغير العادية، والتي تكون أحياناً جريئة وخطرة. وكأن هذه المغامرات هي الروح الجميلة التي تضيف للأيام لوناً مبهجاً وشغفاً بلا حدود. ولكن رغم حلاوة هذه المغامرات والتي بالتأكيد تكون مصاحبة بالتحديات والعقبات، إلا أنها أحياناً تتحول إلى تجارب غير جيدة، يمكننا تجنبها إذا تدبرنا المكاسب والخسائر المحتملة، وتداركنا مدى قدرتنا على التعامل معها دون أن تتأثر حياتنا بشكل سلبي.
ومن هنا تأتي أهمية السؤال الذي نطرحه عليك، «هل تحبين المغامرة في حياتك؟» ولكن قبل أن تتسرعي في الإجابة... إليك هذا الاختبار.. القاهرة - صافيناز الكاشف

1
هل تَقبلين تحدي تغيير شخص ما؟

A. مستحيل
B. لا أعتقد
C. ربما أقوّم سلوكه، لكن طباعه مستحيل
D. طبعاً

2
إلى أي مدى تبحثين عن أهداف جديدة في حياتك؟

A. أشعر بأني ليس لديّ أهداف.
B. كان لي أهداف زمان.
C. أحقق هدفاً ما، ثم أبحث عن هدف آخر.
D. بالتأكيد، لديّ قائمة من الأهداف

3
هل تقبلين المخاطرة بحياتك في رحلة مقابل الاستمتاع بتجربة جديدة؟

A. بالتأكيد لا.
B. لا أعتقد.
C. ربما
D. طبعاً.

4
هل تستمرين في علاقة ما تتصف بالملل؟

A. للأسف، نعم.
B. غالباً.
C. حسب القرابة التي تربطني بالشخص.
D. أنا أكره الملل.

5
أي أنواع الوظائف تفضلين؟

A. أفضل أن أكون ربة منزل ومسؤولة عن أسرتي.
B. الوظائف المكتبية.
C. الوظائف بدوام جزئي.
D. العمل الحر.

6
ما هي الطريقة الأنسب للتعليم بالنسبة لكِ؟

A. الشرح.
B. القراءة.
C. تجارب من حولي.
D. تجاربي الشخصية.

7
«ليس هناك شيء اسمه مستحيل». ما رأيك في هذه الجملة؟

A. أرفض هذه الجملة بشدة.
B. أرفض هذه الجملة إلى حد كبير.
C. أرفض هذه الجملة إلى حد ما.
D. أوافق بشدة.

8
هل تتسرعين أحياناً في بعض قراراتك؟

A. بالعكس أنا مترددة جداً.
B. إطلاقاً.
C. مرات معدودة.
D. كثيراً.

9
كم مرة شعرت باليأس في حياتك؟

A. دائماً.
B. كثيراً.
C. نادراً.
D. أنا شخصية لا أعرف اليأس

10
متى تقررين الانسحاب من طريق اخترته؟

A. إذا كان طريقاً جديداً.
B. إذا تعرضت لبعض الانتقادات.
C. إذا كان هناك احتمالية لخسائر كبيرة جداً.
D. إذا فشلت كل محاولاتي.

الإجابات

إذا كانت أغلب إجاباتك (A)

أنت شخصية تقليدية جداً، تأخذين الخطوات الجديدة في حياتك بناء على خبرة السابقين فقط. بحيث تعتبر الخبرات السابقة هي مرشدك المضمون في تحقيق أحلامك والتعايش مع من حولك. وتعتبر فكرة تجربة شيء ما لأول مرة خطوة غير مقبولة بالنسبة لك.

كلمة: لا يأتي النجاح المميز إلا من خلال السبق والتجارب الأولى؛ لذلك ننصحك بالتخلص من شعور الخوف الذي ينتابك أمام كل ما هو جديد. فالسابقون الذي نجحوا كان سبب نجاحهم هو روح المغامرة والمثابرة. لا تخافي من وضع هدف جديد يبدو بعيد المنال عنك؛ حتى تحاولي بشتى الطرق تحقيقه.

إذا كانت أغلب إجاباتك (B)

أنت شخصية كلاسيكية في حياتك، تفضلين محاكاة من حولك عند إقبالك على خطوات ما في حياتك. وينبع ذلك من اقتناعك بأن السعي إلى التميز يحتاج إلى روح المغامرة والاستعداد النفسي لاحتمالية عدم تحقيق ما تأملينه. وهو ما لم تستطيعي تحمله كلما تخيلت أنك ربما ستخفقين.

كلمة: يجتهد الشخص الكلاسيكي جداً في عمله وحياته، ولكن يبدو كثيراً في النهاية شخصاً عادياً؛ لأنه لم يحقق شيئاً مميزاً يدفع من حوله للانبهار والإشادة بقدراته ومثابرته واجتهاده. لذلك ننصحك بالسعي لإحداث بعض التغيير في نمط تفكيرك في الحياة. جربي ولو لمرة أن تتحدي صعاباً أمامك، ولا تستسلمي وترفعي شعار اليأس بعد أول سقوط. فالنجاح لا يأتي ألا بعد عدة إخفاقات نتعلم منها في كل مرة شيئاً جديداً، يضيف خبرة لنا في المرة القادمة حتى نصل إلى الهدف.

إذا كانت أغلب إجاباتك (C)

أنت شخصية تميلين إلى حب المغامرة، ولكن يغلب عليك كثيراً التصرف برزانة خوفاً من أن تتحول هذه المغامرة إلى تهور. فيما تتسم طريقة تعاملك مع الأمور بحكمة، بحيث تميزين بين الأشياء التي تستحق المغامرة وبين الأشياء التي تمثل المغامرة معها خسارة كبيرة في حال عدم وصولك إلى مبتغاك.

كلمة: نرى أن تصرفك بحكمة يعد أمراً حميداً؛ لكونه يعتبر فاصلاً بين المغامرة والتهور. ولكن نتمنى ألا يكون خوفك من تصرفك بشكل متهور عائقاً أمام تجارب تستحق أن تخوضيها، خاصة أنك تبدين شخصية ناضجة إلى حد كبير. لذلك ننصحك بتوظيف إحساسك بالمسؤولية تجاه تصرفاتك في خوض التحديات التي ترينها تستحق السعي والمثابرة.

إذا كانت أغلب إجاباتك (D)

أنت شخصية تحبين المغامرة جداً، ولا تصطدمين بالإخفاقات التي تقع في حياتك ولا تعرفين الاستسلام، طالما هناك وقت للمحاولة مرة أخرة وأمل ضعيف للنجاح. هذه المغامرة تنبع من طموحاتك الكثيرة واتسامك بالصبر والمثابرة، وشجاعتك واستعدادك للاعتراف بالفشل في حال الاصطدام بالواقع الذي كنتِ تحاولين تغييره.

كلمة: يحتاج نمط تفكيرك إلى إعادة ترتيب نظراً لإحساسك العالي بما تريدينه فقط دون وضع تقدير مناسب للتحديات والصعاب التي تعوقك. ننصحك بترجمة أحلامك بالكتابة ورسم خطط تشمل حلولاً بديلة وطرقاً أخرى في حال عدم نجاحك، وذلك حتى تكوني مهيأة نفسياً للخسارة. فأحياناً تقدير مدى الخسارة التي قد تطالنا، تدفعنا إلى التراجع قليلاً والتريث قبل بدء التحدي.

أكدوا أن المشروع سيوصل رسالتنا للعالم

إعلاميون وإعلاميات:
المدينة الإعلامية حلمنا لصناعة إبداعية



انتظر الإعلاميون السعوديون طويلاً إنشاءَ مدينةٍ إعلاميةٍ متخصصة في وطنهم، يقدمون فيها إبداعاتهم في أجواءٍ مثالية مع توفر كافة الإمكانات اللازمة لصناعة فنٍّ قوي، ينافسون به نظراءهم في الوطن العربي. كذلك الحال مع المستثمرين الذين كانوا ينتظرون بفارغ الصبر إنشاءَ هذه المدينة حتى يدخلوا بقوة في مجال الاستثمار الفني بالسعودية، نظراً لمردوده الكبير. الرياض - زكية البلوشي، سارا محمد

من هـذا المنطلق، وبغـرض الارتقاء بقطاع الإعلام المحلـي، ونقله إلـى العالمية، وجذب الاسـتثمارات الداخلية والخارجيـة، وقعَّ **الأمير بدر بن عبـدالله بن فرحان آل سـعود**، رئيس مجلس إدارة المدينـة الإعلاميـة، ثـلاث اتفاقيـات ومذكـرة تفاهم فـي المجالات الثقافيـة والإعلاميـة والتقنية خدمـة لهذا المشـروع الواعد.

هـذه الخطـوة، أدخلـت الفـرح والسـرور فـي نفـوس جميع الإعلاميين السـعوديين، الذين التقت «سـيدتي» عـدداً منهم، وسـألتهم عن رأيهم في مشـروع المدينة الإعلامية، فأكدوا أنه سيجعل من الرياض مركزاً إعلامياً وثقافيـاً وتقنياً رائـداً في المنطقة، ومـن أفضـل المـدن الإبداعية في العالم، كما كشـفوا عـن توقعاتهم لمستقبل هذا المشروع الرائد.

احتضان أصحاب الخبرة

بداية، أوضحت **الدكتورة هبة جمال**، أستاذة مسـاعدة في جامعة الأعمال والتكنولوجيا بجدة وباحثة في مجال الـ«سوشـال ميديا» ومقدمة برامج،

أن المدينة الإعلامية لا تركز فقط على مجال الإعلام، بل وتهدف كذلك إلى تطوير المجالات المتعلقة بالثقافة والتقنية، وقالت: «أتوقَّع أن تلعب المدينة الإعلامية دوراً رئيساً في الصناعة الفنية، وتعزز كافة المجالات المتعلقة بالثقافة مستقبلاً، وتحتضن أصحاب الخبرة في موقع صنع الحدث».

وعن توقعاتها لمشروع المدينة الإعلامية، قالت: «ستُحدث هذه المدينة تأثيراً اجتماعياً واستثمارياً كبيراً في الصناعة الإبداعية المستقبلية، مثل النشر، والأفلام، والبودكاست، ووسائل التواصل الاجتماعي، والإعلان الرقمي، ما سيسهم في استقطاب الموهوبين والمتميزين في عديد من المجالات، ويزيد في الناتج المحلي، ويوفر وظائف مباشرة وغير مباشرة، ويرفع من مستوى الجودة والأداء الوظيفي في المجال الإعلامي والثقافي والتقني، إضافة إلى استقطاب الشركات والمحطات العالمية، بالتالي إثراء العمل والعائد المعنوي والمادي».

تحقيق تطلعات المثقفين

فيما عبَّر **سهيل طاشكندي**، إعلامي وناقد، عن تقديره لوزارة الثقافة السعودية، على هذه المبادرة الرائدة، وقال: «رغم مرور فترة قصيرة على استحداث وزارة الثقافة، إلا أنها قامت بخطوات سريعة وغير مسبوقة في العمل الثقافي بالسعودية، وحققت تطلعات المثقفين والفنانين والأدباء والإعلاميين وفق خطوات ثابتة ومدروسة». وأضاف «إنشاء مدينة إعلامية بتقنيات حديثة في الرياض، سيعزز من مسيرة العمل الإعلامي لدينا، وسيضعنا في الريادة في هذا المجال عربياً، وسيكون له دور إيجابي على الصناعة الإبداعية في السعودية، لاسيما أن القائمين على المشروع، أكدوا أنه سيقدم خدمات متنوعة لتغطية احتياجات قطاعات الثقافة والإعلام والتقنية في البلاد، وسيستهدف الهيئات الوطنية المتخصصة في هذه القطاعات، إضافة إلى توفير المشروع، الذي يتسع لـ1000 منشأة، وظائف متنوعة لأبنائنا، وقد تم توقيع مذكرات تعاون مع عدد من الجهات الإعلامية العالمية والعربية لإنشاء مقرات لها في المدينة الإعلامية، ما سيجعل منها محط أنظار الجميع، وسيترتب على إنشائها نتائج إيجابية كبيرة للإعلام السعودي والحركة الثقافية والإبداعية في وطننا الحبيب».

سلسلة مشروعات كبرى


الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان

- أكد **الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان**، وزير الثقافة السعودي رئيس مجلس إدارة مشروع المدينة الإعلامية، أن المشروع يأتي ضمن سلسلة مشروعات كبرى، تحظى برعاية القيادة الرشيدة للاستفادة من الإمكانات السعودية، وأوضح أن المشروع لا يمكن حصره في قطاع بعينه.
- بيَّن الأمير بدر بن فرحان، أن المشروع سيكون وجهة محفزة، وأنه يهدف إلى أن تكون المدينة الإعلامية ضمن أفضل المدن الإبداعية في العالم، وأن المواطنين السعوديين يُعدون من أكبر المستهلكين للمنصات الإعلامية الرقمية، إذ يسجل «يوتيوب» مشاهدات مرتفعة جداً في السعودية التي تُعد من أكبر الأسواق العالمية كذلك لـ«سناب شات»، كما يشكِّل السعوديون وحدهم أكثر من 40 في المائة من مستخدمي «تويتر» في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وأكد أن المشروع سيشرع أبوابه لجميع المشروعات الطموحة والجادة والإبداعية.

سيعزز من مسيرة العمل الإعلامي لدينا، وسيضعنا في الريادة في هذا المجال عربياً

سهيل طاشكندي

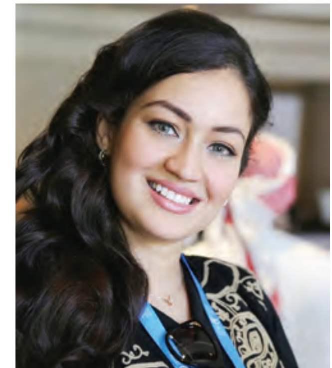
مبادرة واعدة

من جهتها، رأت الإعلامية **منى أبو سليمان**، أن المدينة الإعلامية مبادرة جميلة وواعدة جداً، وقالت: «ستسهم المدينة الإعلامية في النهوض بقطاعات إعلامية مختلفة، إضافة إلى القطاعات الداعمة مثل الإنتاج، لكن حتى نبدأ بطريقة صحيحة، نحتاج إلى جهود جبارة في التدريب المهني داخل السعودية وخارجها في الإنتاج الإعلامي سواء الإذاعي، أو التلفزيوني، أو في الإنترنت، كما نحتاج إلى أفكار إبداعية، ويُفترض ألَّا تختص هذه المدينة بالسعودية، أو التوجُّه داخلها فقط، بل يجب تقديم أفكار تجعلنا ننافس عالمياً».

وحول ما تحتاج إليه المدينة الإعلامية لتنجح في تحقيق أهدافها، قالت منى: «نحتاج إلى المساعدة في أن نجعل شبابنا يفكر بطريقة عالمية، وأن نستقطب أصحاب المهارة والمعلمين من جميع أنحاء العالم لمساعدتنا في بناء مراكز التدريب بالطريقة الصحيحة، إلى جانب إبرام عقود شراكة مع شركات مشهورة من جميع أنحاء العالم، كذلك نحتاج إلى الوقت الكافي حتى نستطيع الوصول إلى مرحلة عالية الجودة».

واجهة حضارية

وشدد **لؤي محمد حمزة**، ممثل ومؤلف ومخرج، على أن إنشاء مدينة إعلامية في الرياض أمر استثنائي، وقال: «ستعزز المدينة الإعلامية الحضور الإعلامي للسعودية خارجياً،


د. هبة جمال


سهيل طاشكندي


منى أبو سليمان


لؤي محمد حمزة


سارة بالجون


فهد الراجحي


حسن الطالعي

الخطاب الإعلامي سيتجدد بأيد وطنية وتقنيات عصرية بعد إطلاق المشروع

لؤي محمد حمزة

وتساعد على تطوير قطاع الثقافة والإعلام، وتسهم في إيجاد بيئة عمل ملائمة للمؤسسات وشركات الإنتاج». وأكد أن «الخطاب الإعلامي سيتجدد بأيد وطنية وتقنيات عصرية بعد إطلاق المشروع».

تقديم رسالتنا الإعلامية

وأكدت **سارة بالجون**، المذيعة في قناة الإخبارية، أن مشروع المدينة الإعلامية خطوة مهمة جداً لتحقيق أهداف «رؤية 2030»، وبيَّنت «أننا سنتمكن من خلال هذا المشروع من إحداث نقلة نوعية في الإعلام والمجالات المرتبطة به، مثل الفن والسينما». كاشفة أن «جمع كل جهات الإعلام والإبداع في مكان واحد خطوة مثمرة جداً، خاصة مع كم الفرص الوظيفية التي ستنتج عن هذا المشروع، واستثمار طاقات شبابنا الكبيرة».

وعن المتوقَّع من المدينة الإعلامية، قالت: «ستساعدنا المدينة على أن نتحدث بلساننا نحن لا أن يتحدث عنا الآخرون، ومن خلالها سنوجِّه رسالتنا الإعلامية بدقة ووضوح، خارجياً وداخلياً، وأتوقَّع أن تقدم فرصاً استثمارية ضخمة جداً سواء للمستثمرين من الداخل أو الخارج».

حلم طال انتظاره

وعبَّر **فهد الراجحي**، مخرج أفلام، عن سعادته بهذا المشروع، كاشفاً أن «المدينة الإعلامية حلمٌ طال انتظاره، وبفضل الله أولاً، ثم دعم قيادتنا الرشيدة لأبناء الوطن في كافة المجالات والأصعدة، تحقق هذا الحلم».

وكشف عن توقعاته للمشروع بالقول: «هذا الصرح الإعلامي سيستقطب كافة المواهب الإعلامية السعودية من الرجال والنساء، وسنرى المبدعين في وطننا الغالي، يُبرزون ما يمتلكونه من إمكانات في مختلف المجالات، وستسهم المدينة الإعلامية في إخراج أجيالٍ في غاية الإبداع والاحترافية».

تعزيز حضورنا الإعلامي

وبيَّن الإعلامي **حسن الطالعي**، مدير مكتب «العربية» في جدة، أن «المدينة الإعلامية مشروع وطني بامتياز من شأنه تعزيز الحضور الإعلامي للسعودية، وخلق بيئة جاذبة للمؤسسات الإعلامية والإعلاميين من شباب وفتيات، وفق مواصفات إعلامية بالدرجة الأولى، مدعومة بأحدث تقنيات الإعلام المحترف».

وحول ما سيثمر عنه إنشاء المدينة الإعلامية، قال: «هذا المشروع، سيمنح الكفاءات الوطنية الثقة والدعم لتقديم نفسها بشكل لافت، كما سنشهد تحولاً عظيماً نحو محتوى وطني سعودي، يخاطب العالم صوتاً وصورة بكل موضوعية وجدية في مناخ ذي إستراتيجية، رسمت أطرها الأولى، وصنعت ملامحها رؤية 2030».

المدينة الإعلامية السعودية

- المدينة الإعلامية السعودية، سيكون مقرها في حي السفارات، غربي الرياض، وهي منطقة إعلامية وثقافية وتقنية سعودية، وفي هذا السياق وقَّع الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان، وزير الثقافة السعودي رئيس مجلس إدارة مشروع المدينة الإعلامية، ثلاث اتفاقيات ومذكرة تفاهم مع مجموعة «علي بابا» الصينية، ومجموعة mbc، وشبكة العربية والحدث التلفزيونية والمجموعة السعودية للأبحاث والتسويق لإنشاء مقرات جديدة لها.
- يشمل مشروع المدينة الإعلامية قطاعات في الثقافة والإعلام والتقنية، تؤثر بشكل مباشر على الصناعة الإبداعية المستقبلية، مثل النشر، والبودكاست، والأفلام، ووسائل التواصل الاجتماعي، والإعلان الرقمي والتعليم الرقمي، والواقع المعزز وتطوير المحتوى، والتصوير والتصميم والأزياء، والصحف والمجلات والإذاعات والمحطات التلفزيونية.
- يقدم المشروع خدمات متنوعة لتغطية احتياجات قطاعات الثقافة والإعلام والتقنية.
- يستهدف المشروع شبكات وسائل الإعلام في المنطقة، وكبريات منصات التجارة الإلكترونية، وتقنيات الأقمار الصناعية، والهيئات الدولية والإقليمية المتخصصة، والمشروعات الإنتاجية الواعدة، والهيئات الوطنية المتخصصة في قطاع الثقافة والإعلام والتقنية والابتكار والمعرفة.
- المعايير الدولية لمساحات المدن الإعلامية تتراوح بين 300 ألف متر مربع و800 ألف متر مربع، واختيار المساحة يأتي وفقاً للاستراتيجية الإعلامية
- بدء رسمياً في بناء المدينة الإعلامية، وذلك بعد توقيع الاتفاقيات الأولى وتنفيذ أعمال البناء
- تم اختيار المباني للمدينة الإعلامية كمرحلة أولى، وكمرحلة ثانية سيكون هناك بناء مبانٍ جديدة
- سيكون فيها مراكز ومكاتب تجارية وأنشطة مكملة، مثل الاستديوهات والمسارح وفندق ومساكن بمختلف أنوعها، إضافة إلى ملعب غولف سيتم إنشاؤه في الحي الدبلوماسي.


مشروع المدينة الإعلامية

سارق الفرحة

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

للمرة الثانية.. أراه خلفنا.
قلت لرندة، ابنة صاحب المحل: «ما الذي يريده؟ إنه يتبعنا..».
«من؟»، سألتني بامتعاض وهي تتابع حديثها: «كنت أقول..».
«رندة... إنه الشاب الذي كان يجلس خلفنا في المقهى، عيناه لا تفارقانك..».
«أوووه.. أيمكن أن يكون..؟ هو..؟ بهذه السرعة؟ دعيني أره..»: «كلمه والدي إذن.. حدثه عن نقاشنا الأخير، معقول.. معقول أن يكون هو؟ ومن سيتبعنا غيره؟ رباه.. إنه وسيم.. وسيم جداً.. جو إيطاليا دون شك.. تعرفين.. القد الممدود والشعر البني الأملس والعيون الخضراء..
والدها تاجر المجوهرات الذي أعمل في أحد محلاته، يريد تزويجها لابن أحد أصحابه. شاب يعمل في مجال قريب من تجارته، تصميم الساعات الفاخرة، والد الشاب الذي يتاجر في المجوهرات أيضاً أقنعه بنقل شركته التي بدأ اسمها يلمع في إيطاليا إلى المغرب، وهو يحاول أن يدفعه إلى الاستقرار بالبلد، ومن هنا جاءت فكرة تزويجه بفتاة مغربية.
رندة رفضت عرض والدها بعناد، لن تقترن بشخص لا تعرفه، الطريقة التقليدية لا تنفع معها، وهي لا تفكر الآن في الزواج، لديها مشاريعها الخاصة، « أفكر في إنشاء شركة لتنظيم المناسبات، تعرفين كم أحب الإشراف على تفاصيل الحفلات بنفسي..»، كان هذا كلامها وهي تحكي لي في المقهى عن نقاشها الحاد الأخير مع والدها: «أراد أن يدعو عائلة صاحبه إلى العشاء، قال إنها فرصة لكي نرى بعضنا.. تخيلي.. أم العريس التي ستأتي لتتفقد البضاعة.. ووالده الذي سيتذاكر مع والدي بشأن التفاصيل المادية.. وبسلامته سيجلس ليرقبني ويرى إن كنت أفي بالمطلوب، مسخرة واللّه.. والأدهى أنه يعيش في إيطاليا.. بهذه العقلية..».
الشاب الذي كان يجلس خلفنا في المقهى لم يفلت كلمة من حديثنا، عيناه ظلتا معلقتين بابنة رب عملي.
توقفنا أمام المحل، ومدت إلي رندة المفتاح وهي تدس أناملها بخفة في شعرها: «كيف أبدو؟» سألت وتلفتت حولها «لايزال هناك.. يعبث بهاتفه، معقول أن أتوتر بهذا الشكل؟ هيا افتحي.. لا يعجبني ما يحدث لي ولكنني لا أستطيع تمالك نفسي.. يبدو.. يبدو شخصاً فريداً..».
المحل صغير بالمقارنة مع بقية محلات والدها، ولكنه مصمم بشكل أنيق وراق، والحلي المعروضة فيه بالغة الفخامة.
«أتمنى ألا يزعجنا زبائن الآن.. لا رغبة لي في استقبال أحد..»، همست وهي تتنهد، وتنحنح الشاب الذي يشغل بالها وهو يدخل ويلقي التحية.
لم تكن عيناه خضراوين، ولا شعره بنياً وأملس.. لكنه كان جذاباً بقامته الفارعة وملامحه المرسومة برقة.
ابتسم لرندة وتقدم نحوها، وقال إنه سعيد بالتعرف عليها.
تدفق الدم في وجنتيها، وابتسمت وهي ترد على مجاملته بلطف.
تنحيت بعيداً عنهما وانشغلت بتوضيب المعروضات وتفقد الحسابات على شاشة كومبيوتر المحل، وقمت أسأل إن كانت تريد وضيفها أن أطلب لهما شيئاً.
«بلاتوه قهوة من فضلك، وبإمكانك أن تنصرفي.. سأغلق المحل لاحقاً..».
«وسأساعدك..»، همس الشاب بنبرة عذبة، وترددت لحظة قبل أن أجيب طلبها، وأتناول حقيبة يدي ومعطفي وأغادر.
صباح اليوم التالي، اتجهت صوب المحل وأنا أفكر فيما ستقصه علي، كيف مرت جلستهما.. وما هي الخطوة التالية في علاقتهما..
ترجلت من سيارة الأجرة التي أوصلتني وأنا أنظر بدهشة إلى الجمع الواقف أمام المحل.
شققت طريقي وسط المارة ولمحت رندة تمسح دموعها، ورجال شرطة يحيطون بها.. ثم انتبهت الى واجهات العرض الزجاجية الفارغة، لا أثر للحلي، المحل فارغ تماماً، ورندة تبكي وترفع هاتفها.
صوتها المتهدج يعلو مؤكداً بأن خطيبها أحكم إغلاق البوابة الحديدية الثقيلة أثناء خروجهما.
خطيبها الذي لا تعرف شيئاً عن مكانه.
ووالدها القادم في الطريق على ما يبدو يصرخ في السماعة ويردد أن ابن صاحبه مسافر، وأن الشخص الذي استأمنته ليغلق المحل محتال ذكي عرف كيف يلعب بعقلها، ويسرقها.



للمشاهير..
كيف كسبت متابعيك؟

يتساءل كثيرٌ من رواد مواقع التواصل الاجتماعي، كيف يكسب المشاهير متابعيهم، ويكوِّنون قاعدةً جماهيرية كبيرة، تتفاعل مع معظم ما ينشرونه في صفحاتهم؟!

أيضاً، يبحثون عن أفضل الأساليب للتأثير في متابعيهم، حتى يصلوا إلى ما وصل إليه هؤلاء من شهرةٍ وانتشار.

وكشفاً لأسرار المشاهير، التقينا عدداً منهم، وسألناهم كيف كسبوا هذه الأعداد الكبيرة من المتابعين، وما المنشورات التي يحرصون على بثها ليحافظوا عليهم؟.

الرياض - يارا طاهر



أنس بن محفوظ

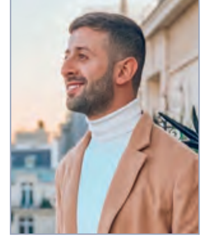
طالب ويوتيوبر - 21 عاماً

كسبت مَن يتابعني عن طريق شقيقَيَّ حسن وحسين، إضافة إلى عرض موهبتي في «الرول سكيت» على صفحتي، حيث أقدم عروضي بمساعدة شقيقَيَّ، الأمر الذي نال إعجاب رواد السوشيال ميديا» حتى أنهم أطلقوا عليَّ اسم «أخو حسن وحسين»، بعدها انتقلت إلى تصوير يومياتي والمقالب التي أفعلها بشقيقَيَّ.

أريج العبد الله

إعلامية - 24 عاماً

كسبتهم عن طريق مشاركة يومياتي معهم، وعرض نمط حياتي لهم، والتفاعل الدائم مع الأحداث المهمة التي تقع في المجتمع، ومواكبتها، والتعليق عليها، إضافة إلى التفرد والتميز في المحتوى، كل ذلك أسهم في جذب عدد كبير من المتابعين لصفحتي.



وائل أبو التين
مدوِّن سفر - 30 عاماً

مع هذا العدد الهائل من المؤثرين في العالم، باتت الناس اليوم تبحث عن المحتوى المختلف، لذا أسعى منذ أطلقت صفحتي في «إنستجرام» إلى تقديم محتوى متجانس ومتماسك، يعكس ثقافة السفر التي أعشقها، ما أسهم في كسبي عدداً كبيراً من المتابعين، خاصة أنني أحرص في طرحي على تجدد الأفكار، وتقديم محتوى راقٍ ومختلف، وقد تطلب الأمر مِنّي أربع سنوات من الاجتهاد والعمل الجاد لأحصد ثمار ما قدمت.



محمد هشام أبو القمبز
مستشار تسويق رقمي - 34 عاماً

المحتوى الذي أقدمه يخاطب رواد الأعمال والشركات الناشئة، وأحرص فيه على تلبية احتياجاتهم عبر تقديم وجبة معرفية، تساعدهم، وتعالج مشكلاتهم، وعادة لا أركز على عدد المتابعين، بل على نشر محتوى جذاب، يناسب الفئات المستهدفة، وأفضِّل أن يكون لدي ألف متابع من هذه الفئات على 100 ألف من غيرها.



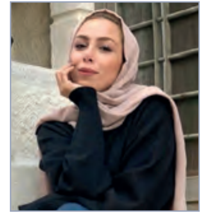
د. فاطمة آل نصر الله
استشارية مساعدة في جراحة الوجه والفكين - 37 عاماً

تعرَّف إليَّ الجمهور عام 2013 عن طريق الشاشة الفضية، حيث تمَّ استضافتي في عددٍ من البرامج والمقابلات الإعلامية، إضافة إلى نشري مقالاتٍ في الصحف السعودية، بعدها بدأت التغريد، وتصوير فيديوهات، وبثها في «سناب شات» عن قضايا تمس المجتمع، وتعرض مشكلاته وتعالجها، ما أسهم في متابعة كثير من رواد الـ«سوشال ميديا» لي.



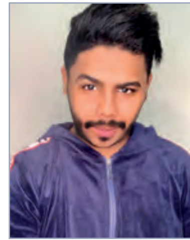
محمد حميص
اختصاصي مختبرات طبية - 30 عاماً

في «تويتر»، أبتعد عن النسخ واللصق، وأكتب بإيجابية، ما جعل كثيراً من رواد «الطائر الأزرق»، يتابعون صفحتي، ويقومون بتفعيل التنبيهات، ودائماً ما يردون على تغريداتي بعبارة «جاءت في وقتها»، نظراً لحاجتهم إلى مثل هذا الكلام، أما في سناب شات، فأصوِّر يومياتي، وأجذب جمهوري بلهجة أهل حائل الجميلة، والتصوير الاحترافي باستخدام الجوال، وتقديم شروحاتٍ عن برامج التصوير.



تسنيم أبو سيدو
مدوِّنة موضة - 27 عاماً

كسْب المتابعين يأتي بالمحبة، والقرب من الجمهور، وشعورهم بالسعادة عندما يتابعون ما تقدمه من محتوى، ومن جهتي، أعشق كذلك تكوين علاقات مع مَن يتابعني، لأنني أعدّهم أصدقائي وعائلتي في مواقع التواصل الاجتماعي لا مجرد متابعين فقط، وهناك مَن التقيتهم شخصياً، وأصبحوا أصدقائي على أرض الواقع.



رياض آل زيدان
فنان - 26 عاماً

الحمد للّه، هناك شريحة كبيرة من الناس تحبني في مواقع التواصل الاجتماعي، وقد كسبت محبتهم بطرق عدة، فهناك مَن أحبني لإعجابه بشخصيتي وصوتي، في حين استقطبت بعضهم بالاستفزاز، وآخرين بالعاطفة.



بيان
يوتيوبر - 27 عاماً

حرصت على كسب المتابعين من خلال تقديم محتوى مختلف في الـ«سوشيال ميديا»، فأنا دائماً ما أكون صادقة وعفوية معهم، خاصة بما يتعلق بآرائي، سواء كان إعلاناً، أو مجهوداً شخصياً، وكثيرٌ من المتابعين، يشعرون بأنني صديقة، أو أخت لهم، وهذا أمرٌ جميل جداً بالنسبة إليَّ، كما أنني استمع إلى اقتراحاتهم، وأقدم أنواعاً مختلفة من المحتوى لإرضاء أكبر نسبة ممكنة منهم.



رائدة السبع
مشرفة تمريض - 43 عاماً

في ديسمبر (كانون الأول) 2011 حين أطلقت صفحتي في «تويتر»، ظننت بأنني سأكون مثل أي مستخدم للموقع، يدوِّن بعض المعلومات البسيطة فيه، ولم أتوقَّع يوماً أن يصبح هذا «العصفور الأزرق» صحيفة ومدونة ومخزنَ معلوماتٍ بالنسبة إليَّ، ما أسهم في متابعة كثيرين لصفحتي من مختلف الدول، وهذا الأمر وضع مسؤولية كبيرة على عاتقي، بتقديم محتوى هادف، يناسب جميع الفئات التي تتابعني.



امرأة ورجل إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليكِ، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



الموظفة:

مديري لا يتعامل باحترافية!

سناء (38- سكرتيرة في مكتب للاستيراد والتصدير)

محظوظة كوني حصلت على فرصة العمل هذه، فأنا أعمل في شركة جديدة يمتلكها ويديرها أحد أقربائنا، خاصة كوني أماً لطفلين، فالحصول على وظيفة تتماشى مع الساعات الدراسية للأطفال كان أمراً صعباً، لذا فرحت كثيراً عندما حصلت على هذه الفرصة فأنا أبدأ وأنهي نهاري العملي ضمن الساعات الدراسية ولا أقع بمأزق ـ كما الكثير من الأمهات ـ في البحث عمن يرعى لهن أطفالهن بعد الدوام المدرسي إلى حين عودتهن من العمل! طبعاً من هذه الناحية أنا جداً محظوظة وسعيدة ولكن من ناحية أخرى فهنالك إزعاجات في العمل لم أكن أتوقع حدوثها!

ولأكون واضحة من البداية، هذه الإزعاجات لا تخصني أو تمسني بل إنها فقط تتعلق بصاحب ومدير العمل السيد داوود، وهو قريب لنا، فهو زوج ابنة عم زوجي، شاب في أواخر العشرينيات من عمره، وكان متحمساً جداً لأعمل معه، فهو يريد شخصا يثق به، مع أنني لا أملك خبرة في أعمال السكرتارية والتنظيم، لكنني بالفطرة إنسانة منظمة وسريعة البديهة؛ لذا تأقلمت جداً وبسرعة مع نوعية العمل، وربما هذا التأقلم السريع هو الذي جعلني أنتبه إلى بعض التصرفات التي يقوم بها السيد داوود تجعلني أستغرب منها وأتضايق.

في كل يوم أقوم بتدوين لائحة المهام التي علينا القيام بها، هنالك مهام على السيد داوود إنجازها، ودوري أن أذكره وأوفر له المعلومات اللازمة للقيام بها، لكن مشكلته أن تفكيره مشتت في أكثر من زاوية، فعندما أحدثه عن أمر ما، أجده يتذكر أمراً آخر، ويبدأ في الحديث عنه، ثم يرن هاتفه ليجيب على الاتصال وفي النهاية يبقى معلقاً في ثلاثة مواضيع لم ينجز أي منها. يذهب لمكتبه ليرى أحد عملائه، ثم يعود مسرعاً، يريد الذهاب فأطلب منه إنجاز ما مدون ليقول (بعدين بعدين). أكثر ما يزعجني هو المماطلة في الإنجاز، وأن تنتقل لائحة مهام اليوم إلى الغد وبعد غد وربما الأسبوع المقبل.

والمشكلة الأكبر تقع كونه صاحب العمل، فلا أستطيع أن أتجاوز صلاحياتي وأنوه لأمور قد تضعني في مأزق معه، فهو مثلاً يأتي بغدائه ويتناوله في صالة الانتظار بدلاً من المكان الذي خصصه لتناول الطعام في المبنى، صالة الانتظار هذه تتحول إلى رقعة من الروائح وكأننا مطعم للوجبات السريعة وليس مكتباً للاستيراد والتصدير. أنا أعلم في نهاية الأمر أن هذا الموضوع لا يخصني، لكنني أنزعج من عدم الاحترافية والتأجيل. وبالطبع ليس هنالك عمل مثالي فالمساوئ هنا أفضل بكثير من أي عمل آخر.

على الفيسبوك نشرت بوست حمداً وشكراً لله على كل شيء
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لسناء على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



المدير:
لست بحاجة لمن ينظم تصرفاتي!

داوود (29-صاحب شركة استيراد وتصدير)

عندما علمت بأن سناء قريبتنا تبحث عن عمل، قررت فوراً أن أقترح عليها العمل معي، فأنا أبحث عن شخص أثق به وبالطبع كونها قريبتنا، والعلاقة الأسرية بيننا زادت من أسهم الثقة، وكونها أيضا تكبرني في العمر، فهي بمثابة الأخت الكبرى بحرصها ورعايتها للعمل ولدفعي إلى الإنجاز والنجاح.

كل هذه الأمور أقدرها لها، لكن الأمر الذي بدأت أنتبه له هي أنها لا تكتفي فقط بتنظيم مهام العمل، بل من دون أن تشعر بدأت محاولاتها بتنظيم أفكاري وتصرفاتي، وأنا في هذه الحالة أجد تصرفاتها تشتتني، فهي لا تعلم آلية العمل في عقلي، وما أفكر وأخطط له، والمعاملات مع العملاء، عملي ليس مثلها، هي تمسك بالمهام التنظيمية لما أحتاجه منها، وليست مهمتها إدارة تفكيري!

أنا لست منزعجاً منها، بالعكس فأنا ممتن، ولكن أخشى من أن تحمل لنا المرحلة المقبلة بعض الاصطدامات التي نحن في غنى عنها، فأنا لا أريد أن نصطدم لكثير من الأسباب، أولها وأهمها العلاقة الأسرية، وأيضاً أنا أكن لها كل التقدير والاحترام وأعلم حرصها على العمل، وعلى نجاحي، كوني أسست هذه الشركة مؤخراً ولا تزال جديدة، وسناء تشعر بالمسؤولية وتريد لها النجاح. كل هذه الأمور تجعلني أتقبل إلحاحها أحياناً، وإصرارها على متابعتي لإنجاز ما تريد، مع أنني لا أعتبره من الأولويات، ففي بالي الكثير من الأمور التي عليّ السعي لها، وهي لا تعلمها، وأبسط مثال على ذلك هو العلاقات العامة، فمثلاً عندما أترك العمل لأرى أحد المعارف، فهذا مشروع صفقة جديدة وليس هرباً من العمل لتناول الطعام! كل هذه الأمور ليس عليّ شرحها، فهذا ما يتعلق بي، وعلى سناء أن تفكر بما يتعلق بها، وكل منا يعمل في مجاله وصلاحياته.

ولأكون واضحاً هنا فأنا لا أتهمها أبداً بأنها تتجاوز صلاحياتها، بالعكس أنا ممتن لحرصها وتفانيها، ولكن إلحاحها هو الذي يوترني أحياناً، ويشتت تفكيري في أمور تتطلب مني التفكير بها وإنجازها، بينما أنا أكون في صدد دراسة صفقة مهمة والاتفاق على عقد جديد مع إحدى الشركات. عملي ليس إدارياً، عملي يتطلب التفكير والحديث مع الكثير من العملاء والعلاقات العامة، وليس فقط مراسلات ومكالمات وتنظيم جدول الأعمال مثلها، وأنا لا أستهين بما تقوم به، بل فقط أريد أن أوضح أن عليها ألا تستهين بعملي، وتظن أنني أضيع وقتي، مع أنها لا تقول هذا الكلام لكنني على درجة من الفطنة تجعلني أفهم من تصرفاتها ما تفكر به، وأتفادى أي تصادم يمكن أن يحدث في المستقبل.

لا أحب التواصل على مواقع التواصل الاجتماعي.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لداوود على موقع سيدتي

«سيدتي» تتابع مستجدات القضية مع الأسر والعائدين

مخطوفون في أحضان أهاليهم.. وما زال البحث مستمراً

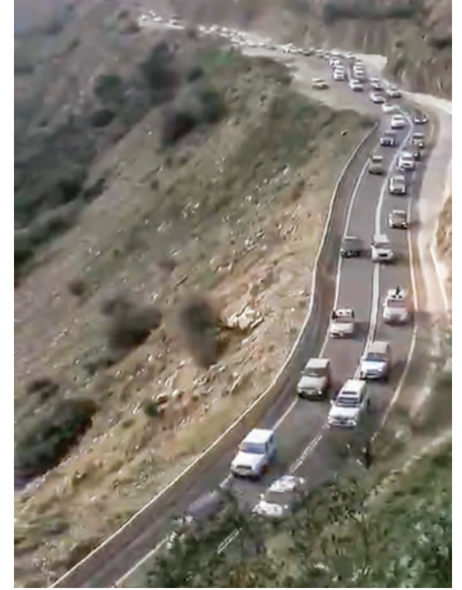




يوسف العماري مع والده بعدما استخرج هوية وطنية



نايف يتوسط خاله من اليمين حسين القرادي وعمه يحي القرادي إثناء وصولهم مطار جازان



رتل من السيارات في استقبال نايف القرادي



الاحتفال بعودة نايف القرادي في جازان

تُعد قضية خطف الأطفال هي الحدث الإنساني الأبرز المتداول في الشارع السعودي خلال الأسابيع الماضية، ويتابع الرأي العام باهتمام بالغ؛ لما حمله من معطيات سلبية وأضرار نفسية وصحية واجتماعية سواء على أسر المخطوفين أو المجتمع أو على المُختطَفين أنفسهم استمرت عدة سنوات.

«سيدتي» تكشف في هذا التحقيق رحلة ضحايا الاختطاف في المنطقة الشرقية، ونعرج على مقتطفات من قصص بعض الأسر التي واجهت قضية الخطف بشجاعة، فمنهم من قرت عيونهم بعودة أبنائهم المخطوفين، ومنهم من لا يزال ينتظر حتى الساعة، فإلى التفاصيل. المنطقة الشرقية - عواطف الثنيان، سمية آلخير

أم نايف: ومضات ساخنة تضرب قلبي

بداية كان لنا لقاء مع **والدة المخطوف نايف القرادي**، التي كوَّنت صورة وردية مخالفة للواقع المؤلم: «تصورت حياتها ستكون مزيجاً من السعادة والفرح. تطير فوق السحاب» -على حد تعبيرها، ولكن سرعان ما تلاشت الفرحة باختطاف ابنها بعد ست ساعات من ولادته.
تحكي **أم نايف** عن معاناتها بعد اختطاف ابنها نايف بقولها: مشاعر الحزن تملكتني وشعرت بنفاد الصبر، وأصبت بالتوتر والقلق، وفقدت شهية الطعام والنوم والراحة والصحة وزيارة الآخرين. وحل مكان ذلك حزن لا يرحل أفقدني القدرة على الاستمتاع بمتع الحياة البسيطة.



نايف مع خاله حسين القرادي


.. ومع إخوته وأقاربه

كابوس لم ينتهِ

سألت «سيدتي» أم نايف هل فكرت في الانتقال لتغيير مقر إقامتها بعد خطف ابنها نايف؛ فأجابت: «لم أفكر في الانتقال، لكن كلما استيقظت أشعر بشيء يشبه ومضات ساخنة تضرب قلبي بشدة، وتتملكني حالة من الذعر تارة والاندهاش والخوف تارة أخرى، وكنت أتساءل هل حقاً خُطف ابني؟ وصفته بـ«الكابوس» الذي بدأ ولم ينتهِ، أنام وأستيقظ وعيناي معلقتان 27 عاماً على تلك الحالة».
ووفقاً لوالدة نايف القرادي: «قام زوجي بالبحث والظهور في وسائل الإعلام المختلفة باحثاً عن خيوط الأمل لتوصلنا لابني، ولكن ضغوط العمل والحالة النفسية حالت دون ذلك؛ فبعد أن استنفد الإجازات المسموح له بها لم يكن له خيار سوى مواصلة البحث وترك وظيفته. لم يكن لديه خيار آخر وانفصل عن العالم، ولم يتكلم سوى عن ابنه».

أراه في منامي

وعبرت أم نايف لـ«سيدتي» عن فرحتها العارمة بعودة ابنها قائلة: صُدمت بالخبر، ومن شدة المفاجأة أصبحت ما بين مكذب ومصدق. كما أن وقع الصدمة على إخوانه خالد وعبد اللّه وشوقه وسلطان كان كبيراً، صدمة فرح ممزوجة بالحزن لفراق الوالد الذي لم ير ولده المخطوف وتُوفي متأثراً بأزمة قلبية قبل أن يراه.
وتابعت: كنت واثقة بأني سوف أجده في يوم من الأيام، وكنت أحلم به وأراه في منامي، حمداً للّه....
واختتمت أم نايف القرادي بأن وجهت رسالتها عبر «سيدتي» إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز وولي عهده الأمين، بالنظر في حال أسرتها ودعمهم مادياً ومعنوياً عن فقدهم الكبير ومعاناتهم طيلة هذه السنوات بحثاً عن نايف والنظر إليهم بعين رحيمة، ومد يد المساعدة لهم خاصة بعدما فقدت عائلها منذ تسعة أشهر.
وحول خبر العثور على نايف، أوضح **حسين القرادي**، خال المخطوف، من بين زحام المهنئين من الزوار رجالاً ونساءً وأطفالاً متحدثاً لـ«سيدتي»: جميعنا تابعنا الخبر عن طريق القنوات الفضائية عند إثبات أنهم مخطوفون سبق أن سُجلت حوادث فقدهم في سجلات الشرطة، وكنا ضمن الأشخاص المهتمين بالقضية.
وزاد: تواصلت معنا النيابة العامة بجيزان لأخذ تحاليل البصمة الوراثية من والدته وأفراد العائلة لاحتمال تطابقها مع المختطف الثالث لتقارب عمره مع تاريخ فقد ابننا نايف، وبعد الفحص أبلغونا بالتطابق؛ فكانت فرحتنا الكبيرة بعودته. وتم استقباله من مطار جازان، ورافقته مسيرة السيارات من أسفل جبل منجد إلى أعلاه بمركز جبل منجد القمة. كان الاستقبال بالفرح والأهازيج والأغاني الشعبية. وحول رفض نايف التعاون مع الصحافيين والرد على استفساراتهم؛ أجاب: نايف لا يزال تحت تأثير الصدمة، وهادئ وكلامه قليل جداً، ولا يرغب بالظهور حالياً في الإعلام، وكان اللّه في عونه؛ فقد حُرم من والديه وإخوته ليتفاجأ بعد 26 عاماً بدراما مأساوية، وسوف نحاول بإذن اللّه دمجه في المجتمع وإخراجه من عزلته.

لن نتنازل

وحول التنازل عن الحق الخاص؛ أفاد حسين: لا أعتقد أنه ستكون هناك مطالبة قضائية من قِبلنا، وإنصافاً لوالد نايف -رحمه اللّه- والأضرار التي لحقت به وبأسرته؛ فلن يتم التنازل على الرغم من رغبة ابن أختي نايف عدم مقاضاة الخاطفة.

أمل جديد بعودة «ذهبة»


محمد مفرح القرادي والد المخطوفة ذهبة

بعد عودة نايف ظهرت بوادر آمال جديدة لعائلة القرادي لعودة المخطوفة الثانية «ذهبة القرادي»، وبيَّن **محمد قرادي** أن ابنته «ذهبة» خُطفت منذ 20 عاماً، وأنه بلَّغ عن فقدها في اليوم الثاني مباشرة، وبحث كثيراً مع الشرطة، ولكن لم يجدوها في منطقتهم جبل منجد محافظة هروب بمنطقة جازان.
وأشار إلى أن شرطة مركز «منجد» أبلغته قبل فترة بوجود فتاة في نفس عمر ابنته في المنطقة الشرقية، وذهب لمشاهدتها، -ويا للأسف!- تبيّن أنها ليست ابنته.
في ما أوضحت سميرة القرادي أخت المخطوفة لـ«سيدتي» أن والدتها مرضت نفسياً، وأُصيبت باكتئاب منذ يوم فقدها، وطالت رقدتها في كثير من المستشفيات، وتتناول أدوية مهدئة على الدوام، مناشدة الجهات الرسمية مواصلة البحث والتحري؛ حتى تعود أختها لأحضان أسرتها.

يوسف العماري: الخوف أصبح في طي النسيان

ظهر مقطع في السوشيال ميديا، للمختطَف **يوسف العماري**، لحظة حصوله على بطاقة الهوية الوطنية، برفقة والده في السيارة والفرحة تملأ وجنتيه، قائلاً: «الحمد للّه، 24 سنة من الحرمان والخوف والمستقبل المجهول، اللهم لك الحمد، يا رب، هذا كله أصبح في طي النسيان».

وتفاعل العماري مع العديد من أسئلة المتابعين في سناب شات، وكشف عن رغبته بزيارة ديرته في الجنوب وزيارة اليونان، وكشف عن عشقه لرياضة حمل الأثقال والجري عند الكورنيش، وقال إن هوايته هي الألعاب الإلكترونية في وقت الفراغ.

وبالنسبة إلى مشاعره بعد عودته لأهله الحقيقيين ولماذا تغير اسمه من علي إلى يوسف؛ قال: مشاعري لا تُوصف؛ عندي 5 إخوة وأخت واحدة، رأيت أمي الحقيقية. وقال مازحاً «أدري بأنهم محظوظون فيني».

وبالنسبة لسبب تغيير محمد العماري إلى يوسف بسبب تسمية شقيقه الأصغر الذي يُسمى محمداً؛ ففضل والده تغيير اسمه إلى يوسف العماري.

ووصفه بأن لهجته بأنها دمامية بحتة «نسبة لمدينة الدمام» مختلفة عن إخوته المختطَفين «نايف لهجته حساوية، وموسى نجدية بدوية».

وعن برنامجه اليومي قال: «بيتوتي وانطوائي، لا أختلط بالناس، ولم يمنعنا أحد من الاختلاط بالجيران».

وحول كيف يقضي وقته مع والدته الحقيقية؛ أجاب: أقضي الوقت كله مع والدتي، ولكن بعد المغرب أقضيه مع إخواني.

وحول أهم المواقف التي يتذكرها؛ قال: «أحب أن أرفع ضغط أخوي موسى «أنس سابقاً»، وأخليه ينفس. أنس ما يعرف يضغطني، ويروح لنايف».

كيف كانت ذكريات الطفولة؟

طفولتي عادية: ملاهٍ وألعاب، لم أحتك بأطفال آخرين، أحب أن ألعب مع نفسي، ولم يكن يوجد شيء ينقصني.

وكيف الوضع حالياً مع إخوتك السابقين؟ ومن الأقرب لك؟

ضحك، وقال: دخلنا في الحامي. ثم عاد وقال: «لم نفترق، وما زلنا قريبين من بعضنا بعضاً. وبخصوص الأقرب عندي تحفظ».

وبالنسبة إلى الوظيفة؛ قال: «أعمل مع موسى، وبعد أن جاء خبر بأن لي أهل ثانيين لم أكمل».

ممّ يخاف يوسف؟

كنت أعاني من فوبيا ورعب من أن أموت «لوحدي»، وانتهت حالياً، ولا يوجد شيء أخاف منه.

كيف تعلمت القراءة العربية والإنجليزية على الرغم من حرمانك من التعليم؟

من خلال تشبيك حروف السيارات، واستخراج كلمات منها، واللغة الإنجليزية من خلال الأفلام الأجنبية.

وحول طموحاته المستقبلية، تمنى أن يوفقه اللّه بالبر بوالديه، وأن يتعلم ويجد وظيفة مناسبة ويتزوج.

ولخص العماري تجربته بقوله: لا يأس مع الحياة. كنت من 10 سنوات أدعو يومياً بالحصول على هوية وطنية، ولله الحمد استجاب اللّه دعائي.



يوسف العماري



فرحة الحصول على هوية وطنية بعد 24 عاماً







لقطات من الاحتفال بعودة المخطوف نايف القرادي في جازان

أم صالح الهلالي: إلى متى سننتظر؟



المخطوف صالح الهلالي — محسن الهلالي

لـم تنـسَ **أم صالـح الهلالي** عندما طلب منها زوجها **محسـن الهلالي** أن تحـاول ضبـط نفسـها، وأنه لا بد في يوم مـن الأيام أن يعـود صالح، ظناً منـه أنه بذلك يحثها على محاولة الاكتفاء بالموجود وترك المفقود، قائلة: «أعرف أن زوجي لن يتمكن من نسيان صالح حتى إن تظاهر بعكس ذلك، ولكني لا أسـتطيع أن أصنع الابتسامة من دون دموع. زاد الضغط النفسي، وأدخلني في دوامة كبيرة من الحزن والإحساس بالذنب. أين ابني؟ وهل هو حي أو ميت؟ وإلى متى الانتظار؟!».

وقال **محسن**: ابني صالح -من ذوي الاحتياجات الخاصة- خرج عام 1434هـ لأداء صلاة المغرب في المسـجد الواقع أمام منزلنا، ولم يرجع، وكان يعاني من ضعف في البصر، ويعاني صعوبة في النطق، مؤكداً لـ«سيدتي» أنه لم يفقـد الأمل باللّه -تعالى- بعودته، وأنه قام بإطلاق حملة تطوعية للبحث عن ابنه، ولا يزال البحث مستمراً.

والد نسيم الحبتور: ننتظر نتائج التحاليل



المخطوف نسيم الحبتور — نوري الحبتور والد المخطوف

إلـى جانب ذلك تفاعل الإعلام بشـكل كبير مع المخطوف نسـيم الحبتور المختطـف منـذ 24 عاماً، من كورنيـش الدمام في عـام 1996، ولم يتم العثور عليه، وظلت عائلته في قلق وحزن حتى انتشرت مؤخراً في الإعلام قضيـة خاطفـة الأطفال فـي الدمام؛ فعـادوا يحدوهم الأمـل في وجوده بين من وُجد من المخطوفين. وعلق **نوري والد نسـيم الحبتور** على إعادة تحاليل إثبات النسب DNA للتأكد من تطابقها لشاب يُدعى «طلال» يعيش برفقة أسـرة في حي الثقبة بمدينة الخبر؛ بسـبب الشـبه ووجود العلامة الفارقـة في فخذه، وبعض الصفات الأخرى، مقدماً شـكره لأمير المنطقة الشرقية الأمير سعود بن نايف؛ لمتابعته بنفسه قضية الاختطاف، وكذلك شعب المملكة.

أقدم المخطوفين

أقـدم مخطـوف منذ 55 عاماً **عبـد العزيز الدوخي**، من مدينة الأحسـاء تم اختطافـه في عمر الثالثة من أمام منزل الأسـرة، حيث كان يلهو بدراجته، وكانـت عمليـة الخطف تمت بوسـاطة سـيارة، وتـم تقديم بلاغ رسـمي للشرطة التي باشرت بمسح المنطقة.

فيمـا اختُطف **عبد العزيز البوخضر** من أمام منزلهم منذ 40 عاماً، وهو في عمر ثماني سـنوات في مدينة الهفوف بالأحسـاء، وكانت والدته قد تُوفيت متأثرة جراء معاناة الفراق.



المخطوف علي البوخضر

يجب انتظار الحكم الشرعي



د. سعد بن تومان الأحمري

قال **د. سـعد بن تومـان الأحمري**، أسـتاذ علـم الجريمة: علينـا النظر إلى نـوع جرمها. حتى الآن لم تثبت إدانة المتهمة؛ بمعنى أنها قد تكون حصلـت عليهم من طـرف آخر، أي أنهـا هي طـرف ثـانٍ؛ فقـد يكون الأطفال تم خطفهم مِن قِبل طرف أول، وتـم وضعهم في مـكان، ثم أخذتهـم وعلمتهـم، هنا قـد تكون الإدانة والتعزير أقـل، مع تقدير ما قدمتـه لهـؤلاء الأطفـال من حفظ ورعاية وتعليم، ولكن إذا خطفتهم من المستشـفيات أو الحدائق أو أي مكان آخـر وصارت هـي الخاطف في الأول والأخير؛ فهنا ننظر إلى ماذا أفادت؟ وماذا اسـتفادت؟ ونعتبرها جانية.

وأكـرر إذا اعتبرناهـا طرفاً ثالثـاً أو ثانياً؛ فهذا جانـب آخر له حكمه، لذلك أرى ألا نُدينها نحن بوصفنا مختصين وقانونيين وإعلاميين أو حتى محققين قبل الحكم، وعلينا أن ننتظر الحكم الشـرعي، وبعد ذلك نسـتطيع أن ندينها بما يُنسـب لها بما يهدد الأمن الاجتماعي، وأمن الأسر، وأمن الدولة، وكذلك الطرف الآخر؛ فيُنسب له ما يُنسب من أفعـال تهدد الأمن، ويُحكم عليه وفقاً لها. وبالأسـاس كل هذه الأفعـال غيـر مقبولة، وغير مسـموح بها، وغير مرضيـة، ولا يجوز السـكوت عنهـا، لكن نحن لا نسـتطيع أن ندينَ أحـداً ولا نُبرئ أحداً حتى يُدان من قبل القضاء.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

طقوس الكتابة



الكاتبة المغربية
الزهرة رميج

غالباً لا تخلو أسئلة الصحفيين أثناء الحوارات، وأسئلة الجمهور أثناء اللقاءات الثقافية، من سؤال «طقوس الكتابة». يتطلع القراء دوماً، إلى معرفة الظروف التي تتم فيها الكتابة، خاصة إذا كانت من النوع الذي يتطلب زمنا طويلاً، ونفساً أطول كما هو حال الرواية. يزيد من تشوق القراء لمعرفة طقوس الكتابة، ما يقرؤونه في حوارات الكتاب البارزين عالمياً وعربياً، وما يسمعونه عن طقوسهم الغريبة التي تضفي على الكتابة هالة من القدسية، وتمنح الكاتب قدرة خارقة، وتجعل القراء يتطلعون باستمرار، لدخول مطابخ الكتاب واكتشاف أسرار فعل الكتابة عندهم.

لكن، عندما يطرح عليّ هذا السؤال، لا أجد جواباً ثابتاً، غير العزلة أثناء الكتابة، وحضور فنجان القهوة الخالصة. فقد اكتشفت على امتداد ربع قرن من الكتابة المتواصلة، أن الطقوس عندي تتغير بتغير الزمان والمكان، والظروف الاجتماعية والنفسية... ففي بداية تعاطيّ للكتابة، كنت موظفة، وزوجة، وأماً. وكانت المسؤوليات كثيرة. لذلك، كنت لا أكتب إلا في الليل، وعلى الأصح بعد منتصفه، عندما يلجأ جميع أفراد أسرتي إلى النوم. ولا أجلس إلى مكتب، وإنما إلى مائدة المطبخ الذي أغلق بابه عليّ؛ حتى لا يزعج نور المصباح النائمين. مضت سنوات على هذه الحال، حتى خلت أن الإلهام الشعري لا يأتي إلا في ظلام الليل وهدوئه. لكني سأجد نفسي بعدما انتقلت لكتابة القصة والرواية أكتب نهاراً، وأجد فنجان القهوة يصبح ملازماً لي أثناء الكتابة. ومع رواية «أخاديد الأسوار» ظهرت طقوس جديدة، ألا وهي العزلة التامة داخل غرفة النوم. وخرجت من هذه التجربة بطقس جديد هو الكتابة في السرير. ومع تفرغي للكتابة، أصبحت الكتابة عندي مرتبطة بالنهار حصرياً. أنام ليلاً، وأستيقظ صباحاً، أتناول فطوري، أشرب قهوتي، وأنخرط في الكتابة التي تستغرق مني يومياً، ما بين خمس وست ساعات متواصلة، في الغالب ما بين التاسعة صباحاً والثالثة مساء. لكنها في لحظات زخم الكتابة، قد تتجاوز ذلك إلى ثمان أو عشر ساعات، أنسى فيها نفسي تماماً.

مع روايتي الأخيرة «قاعة الانتظار»، اكتشفت عنصراً جديداً في طقوس الكتابة. ذلك أن اعتقادي كان راسخاً قبل كتابتها، باستحالة قدرتي على الكتابة خارج الدار البيضاء، وخارج فضاءات بيتي. لكن هذه الرواية التي بدأتها في الدار البيضاء، وتعثرت كتابتها بضع سنوات، ستنقاد لي تماماً، وتنزل مدراراً، بعيداً عن الدار البيضاء، وعن فضائي المألوف.

لذلك، فالكتابة عندي لا تخضع لطقوس ثابتة، ولا لقواعد صارمة، لأني لا أفرض نفسي عليها، وإنما فقط، أنتظر اللحظة التي تناديني فيها لأستجيب لندائها، وألج عالمها بكل حب وصدق، خاصة عندما أكون في شوق عارم لمعانقتها. وكل تجربة في الكتابة تفرض طقوسها الخاصة. وكل عمل روائي على وجه الخصوص، يشكل تجربة جديدة وفريدة، غالباً ما تدهشني، وتكشف لي المزيد من أسرار سحر الإبداع.

يلتصقون بمركبتي فأرتبك

مديرة العلاقات العامة، الأردنية **منى حسن**، المقيمة في إمارة أبوظبي، عبرت عن غضبها من سلوك السائقين المتهورين في الشوارع، مشيرة إلى ضرورة فرض عقوبات صارمة عليهم؛ ليكونوا عبرة لغيرهم من المهملين، «كلما سرت في أمان اللّه وفقاً للسرعات القانونية المحددة الموضوعة من قبل إدارة المرور، أجد سائقين معظمهم من الشباب يضغطون بسياراتهم باهظة الثمن ذات الإمكانيات الكبيرة على سيارتي من الخلف، محاولين المرور بأي طريقة، ورغم رفع يدي لهم بالانتظار قليلاً للمرور للجهة الأخرى، والقيام بالضغط على إشارات التنبيه الأربع التحذيرية لإنقاذ نفسي، إلا أنهم يستمرون بالالتصاق بمركبتي فأصاب بالارتباك وبالكاد أنجو من أمامهم». وأضافت «القرار الجديد بترك مسافة الأمان سيجعلني أكثر اطمئناناً وأتحكم بسيارتي أكثر ريثما أنتقل من خط إلى آخر».

تصرفات غير مبالية

ولم يستطع الموظف الحكومي، الإماراتي **عبد الرحمن الشامسي**، المقيم في إمارة دبي، تحمل غضبه من أحد السائقين وروى لنا القصة: «كنت أسير في أمان اللّه بسيارتي، ووجدت شخصاً من بعيد يحاول المرور مني في شارع ضيق للغاية، ويطالبني بزيادة سرعتي، فما كان مني إلا أن أوقفت سيارتي، وتوجهت فوراً لشباك سيارة السائق الأرعن ووبخته بشدة، ولقنته درساً بالأخلاق لن ينساه بحياته». وقد تمنى أن يصب قرار ترك المسافة في الحد من الحوادث والتقليل من عدد الوفيات، وتابع: «لا تزال شريحة من سائقي المركبات يتصرفون بطريقة غير مبالية بمستخدمي الطريق، غير مكترثين بالنتائج التي يمكن أن يخلفها تصرفهم الخاطئ من خطر عليهم، وعلى غيرهم، وهؤلاء من وجهة نظري يجب أن ينالوا عقاباً رادعاً».


منى حسن


عبدالرحمن الشامسي


محمود خيرو

> ”ترك مسافة الأمان سيجعلني أكثر اطمئناناً وأتحكم بسيارتي أكثر ريثما أنتقل من خط إلى آخر.
>
> **منى حسن**

صديقي أصبح مقعداً

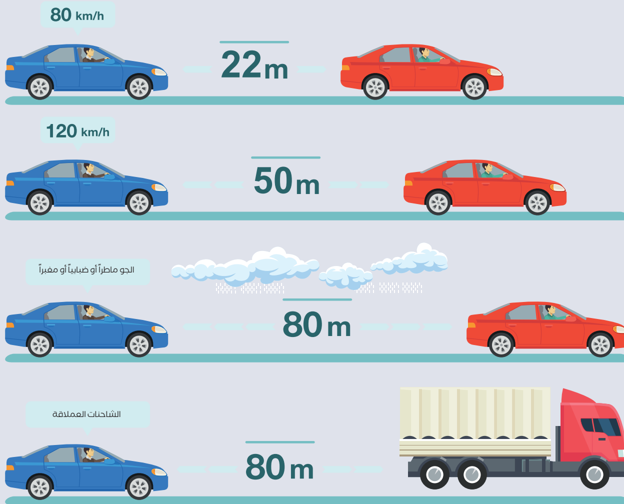
روى لنا فني الأسنان، **محمود خيرو**، المقيم في إمارة أم القيوين، حكاية صديقه الذي تعرض لحادث مروري، وأصبح مقعداً، بسبب تهور وطيش شاب متهور صدم سيارته من الخلف مما أدى إلى انقلابها، «صديقي كان شخصاً متزناً ولا يسرع أبداً، ويحترم الغير، وفي يوم من الأيام كان متجهاً من دبي إلى أبوظبي لرؤية والدته في المستشفى، فلم يجد إلا سيارة رياضية وراءه تضغط عليه وتحاول المرور منه، فارتبك صديقي للغاية بحكم شخصيته الخجولة، وحاول الذهاب للحارة الأخرى من الخوف، ولكن للأسف صدمته سيارة مسرعة أخرى، وأصبح أسيراً لكرسيه المتحرك للأبد، لذلك بالفعل من لا يحترم من في الطريق، ويترك مسافة بينه وبين السائقين، يعتبر مجرماً أمام اللّه أولاً، وأمام القانون والمجتمع ثانياً، ولا أدري بصراحة ما الحل؟، لكن أنا على يقين مع مرور الوقت وتطور التكنولوجيا سوف تقل بشكل كبير حوادث الطرق».

حملات توعية

تعتقد الإعلامية، اللبنانية **رانيا كحيل**، المقيمة في إمارة الشارقة، أن بعض السائقين لا تنفع معهم عقوبة ويجب الخروج من التفكير المبني على العقاب إلى عالم أوسع نستطيع من خلاله مخاطبة هؤلاء المتمردين، «المشكلة الحقيقية أن نسبة كبيرة من الذين يروعون أفراد المجتمع لا يكترثون بدفع

معايير تحديد مسافة الأمان القانونية (بحسب إدارة المرور بشرطة أبوظبي)

- إذا كانت المركبة تتحرك بسرعة 80 كيلومتراً، فعلى القادم من الخلف ترك مسافة 22 متراً.
- إذا كان السائق يسير بسرعة 120 كيلومتراً، فيجب ألا تقل المسافة عن 50 متراً.
- يحتاج السائق إلى ترك مسافة أكبر عندما يكون الجو ماطراً أو ضبابياً أو مغبراً.
- يجب على السائق ترك مسافة أمان كبيرة خلف الشاحنات العملاقة.



سائقون متهورون يربكون حركة السير..
والمسافة هي الحل



فلاش سيارة لا يهدأ أبداً قادم من مسافة بعيدة، مشابه لمهرجان غنائي صاخب، أو مباراة كرة قدم عالمية، ممزوج بسرعة جنونية لا يصدقها عقل، متبوع بضغط متواصل دون رحمة على سيارة أخرى لا حول لها ولا قوة، يتواجد داخلها عائلة بأكملها، هذا ما يفعله تماماً بعض السائقين المتهورين حينما يحاولون بشتى الطرق تجاوز سيارة أمامهم بحجة الاستعجال، أو استغلال ضعف مستوى مهارة القيادة عند بعض أفراد المجتمع، مما يتسبب بنتائج لا يحمد عقباها، وحوادث قد تنهي حياة الأبرياء.

أبوظبي - خالد علي خالد

بهدف ردع أي سائق متهور، وحرصاً على سلامة أفراد المجتمع، فعلت شرطة أبوظبي في 15 يناير (كانون الثاني) 2020. قرار الضبط الآلي للسائقين غير الملتزمين بترك مسافة كافية بين مركباتهم والمركبات الأمامية على الطرق، من خلال ضبط المخالفين آلياً، بواسطة المنظومة الذكية وأجهزة «الرادار» الثابتة، المنتشرة في الطرق الرئيسة والشوارع الفرعية والجانبية في أبوظبي.

سيدتي قابلت العديد من السائقين والسائقات؛ للتعرف منهم إلى معاناتهم مع بعض السائقين المتنمرين، فأخبرونا بقصص كادت تودي بحياتهم.

يلتصقون بمركبتي فأرتبك

مديرة العلاقات العامة، الأردنية **منى حسن**، المقيمة في إمارة أبوظبي، عبرت عن غضبها من سلوك السائقين المتهورين في الشوارع، مشيرة إلى ضرورة فرض عقوبات صارمة عليهم؛ ليكونوا عبرة لغيرهم من المهملين، «كلما سرت في أمان اللّه وفقاً للسرعات القانونية المحددة الموضوعة من قبل إدارة المرور، أجد سائقين معظمهم من الشباب يضغطون بسياراتهم باهظة الثمن ذات الإمكانيات الكبيرة على سيارتي من الخلف، محاولين المرور بأي طريقة، ورغم رفع يدي لهم بالانتظار قليلاً للمرور للجهة الأخرى، والقيام بالضغط على إشارات التنبيه الأربع التحذيرية لإنقاذ نفسي، إلا أنهم يستمرون بالالتصاق بمركبتي فأصاب بالارتباك وبالكاد أنجو من أمامهم». وأضافت «القرار الجديد بترك مسافة الأمان سيجعلني أكثر اطمئناناً وأتحكم بسيارتي أكثر ريثما أنتقل من خط إلى آخر».

تصرفات غير مبالية

ولم يستطع الموظف الحكومي، الإماراتي **عبد الرحمن الشامسي**، المقيم في إمارة دبي، تحمل غضبه من أحد السائقين وروى لنا القصة: «كنت أسير في أمان اللّه بسيارتي، ووجدت شخصاً من بعيد يحاول المرور مني في شارع ضيق للغاية، ويطالبني بزيادة سرعتي، فما كان مني إلا أن أوقفت سيارتي، وتوجهت فوراً لشباك سيارة السائق الأرعن ووبخته بشدة، ولقنته درساً بالأخلاق لن ينساه بحياته». وقد تمنى أن يصب قرار ترك المسافة في الحد من الحوادث والتقليل من عدد الوفيات، وتابع: «لا تزال شريحة من سائقي المركبات يتصرفون بطريقة غير مبالية بمستخدمي الطريق، غير مكترثين بالنتائج التي يمكن أن يخلفها تصرفهم الخاطئ من خطر عليهم، وعلى غيرهم، وهؤلاء من وجهة نظري يجب أن ينالوا عقاباً رادعاً».



منى حسن



عبدالرحمن الشامسي



محمود خيرو

> ترك مسافة الأمان سيجعلني أكثر اطمئناناً وأتحكم بسيارتي أكثر ريثما أنتقل من خط إلى آخر.
>
> **منى حسن**

صديقي أصبح مقعداً

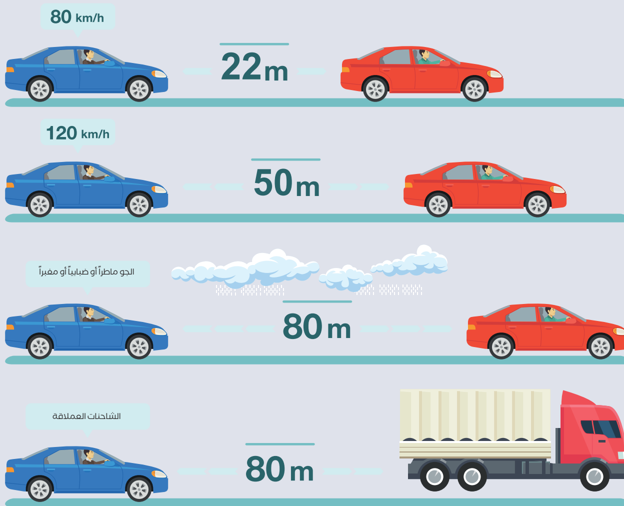
روى لنا فني الأسنان، **محمود خيرو**، المقيم في إمارة أم القيوين، حكاية صديقه الذي تعرض لحادث مروري، وأصبح مقعداً، بسبب تهور وطيش شاب متهور صدم سيارته من الخلف مما أدى إلى انقلابها، «صديقي كان شخصاً متزناً ولا يسرع أبداً، ويحترم الغير، وفي يوم من الأيام كان متجهاً من دبي إلى أبوظبي لرؤية والدته في المستشفى، فلم يجد إلا سيارة رياضية وراءه تضغط عليه وتحاول المرور منه، فارتبك صديقي للغاية بحكم شخصيته الخجولة، وحاول الذهاب للحارة الأخرى من الخوف، ولكن للأسف صدمته سيارة مسرعة أخرى، وأصبح أسيراً لكرسيه المتحرك للأبد، لذلك بالفعل من لا يحترم من في الطريق، ويترك مسافة بينه وبين السائقين، يعتبر مجرماً أمام اللّه أولاً، وأمام القانون والمجتمع ثانياً، ولا أدري بصراحة ما الحل؟، لكن أنا على يقين مع مرور الوقت وتطور التكنولوجيا سوف تقل بشكل كبير حوادث الطرق».

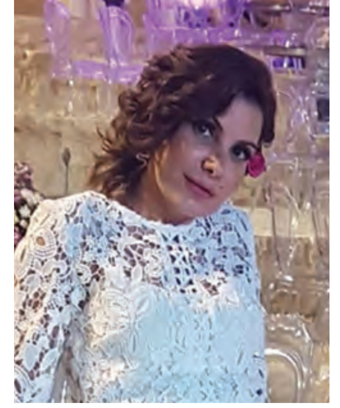
حملات توعية

تعتقد الإعلامية، اللبنانية **رانيا كحيل**، المقيمة في إمارة الشارقة، أن بعض السائقين لا تنفع معهم عقوبة ويجب الخروج من التفكير المبني على العقاب إلى عالم أوسع نستطيع من خلاله مخاطبة هؤلاء المتمردين، «المشكلة الحقيقية أن نسبة كبيرة من الذين يروعون أفراد المجتمع لا يكترثون بدفع

معايير تحديد مسافة الأمان القانونية
(بحسب إدارة المرور بشرطة أبوظبي)

- إذا كانت المركبة تتحرك بسرعة 80 كيلومتراً، فعلى القادم من الخلف ترك مسافة 22 متراً.
- إذا كان السائق يسير بسرعة 120 كيلومتراً، فيجب ألا تقل المسافة عن 50 متراً.
- يحتاج السائق إلى ترك مسافة أكبر عندما يكون الجو ماطراً أو ضبابياً أو مغبراً.
- يجب على السائق ترك مسافة أمان كبيرة خلف الشاحنات العملاقة.




رانيا كحيل


سارة هاشم

المخالفات، وأجد معظمهم مرضى نفسيين بحكم عشقهم الشديد لرؤية من حولهم يخافون منهم، ومن وجهة نظري يجب على جميع الجهات المختصة التفكير في حملات توعية جديدة حول مخاطر السرعة والتهور، تبدأ بمحاضرات وندوات يستخدم فيها التكنولوجيا ضمن النشاطات المدرسية، شريطة أن يستعرضوا تجارب حية، وبأسلوب لافت وجذاب يتناسب مع المرحلة العمرية، وبالتالي سيستطيعون وقتها إنشاء جيل أساسه مبني على احترام الغير».

نصيحة من القلب

ووجهت مهندسة الديكور، المصرية **سارة هاشم**، المقيمة في إمارة عجمان، نصيحة من القلب للمتهورين: «أرجوكم لا تحرموا أماً من ابنها، ولا أباً من ابنته، أو عائلة بأسرها من أحبابها، يكفينا القصص المأساوية التي نسمعها يومياً بسبب الحوادث القاتلة، فالضغط على السيارات الأخرى ليست بطولة».

وأكدت ضرورة معالجة الموضوع من جذوره للتخلص من هذه الآفة، «السرعة الزائدة والتهور من أكثر أسباب وقوع الحوادث المرورية، لذلك وجود أجهزة الرادار في الشوارع الداخلية والخارجية بالفعل رحمة للبشرية، ولولا توسع إدارة المرور باستخدامها وتطويرها لوجدنا عدد الحوادث والوفيات أضعاف ما هو عليه الآن».

معيار مسافة الأمان

أكد مدير فرع الأبحاث والدراسات المرورية بشرطة أبوظبي، النقيب **مهندس محمد حمد العيساني**، لسيدتي، بأن معيار مسافة الأمان الصحيح هو عامل الوقت، نظراً للسرعات المختلفة على الطريق، واستناداً على القواعد العامة للسلامة المرورية والإجراءات الضبطية المرورية العالمية، فقد تم تحديث قاعدة «ثانيتين»، كالمعيار الصحيح لمسافة الأمان الصحيحة، وذلك بناء على الدراسات التي تشير إلى أن زمن ردة الفعل للسائق الطبيعي هو ثانيتان، ما يمكنه من اتخاذ القرار المناسب لتفادي أي حادث مروري مفاجئ يحصل أمامه. وأضاف: «المخالفات تستهدف قائدي السيارات العدوانيين الذين يقومون بإرباك السائقين على الطرق السريعة، وذلك للحد من وقوع الحوادث الجسيمة، حيث إن المخالفة الأولى ستكون تحذيرية لتنبيه السائق لرفع مستوى الوعي لديه، ومن ثم سوف تحرر المخالفات المرورية في حال التكرار، والبالغة قيمتها 400 درهم، مع 4 نقاط مرورية». وتابع: «تم التنسيق مع الشريك الاستراتيجي «دائرة البلديات والنقل»، عن طريق اللجنة المشتركة للسلامة المرورية بأبوظبي، بتنفيذ نقاط مسافة الأمان على طريق أبوظبي – دبي، وأبوظبي - العين»، مشيراً إلى أن هذه النقاط ستساعد السائقين في توعيتهم بشكل مباشر على الطريق لمعرفة ما هي مسافة الأمان الكافية».

هوس الشباب وعلم النفس


د. صفوان شامل

أكد طبيب الأمراض النفسية في مستشفى النور، الفلسطيني **صفوان شامل**، أن هوس الشباب أو الكبار بالقيادة بسرعة فائقة يقسم إلى 3 درجات مختلفة، تشترك جميعها في الخصائص الأساسية، أما النوع الأول فهو «الهوس الخفيف»، الذي يتصف صاحبه بالميل إلى المرح المتوسط، والنشاط الواضح، والتسرع، واللامبالاة، ويعتريه إحساس قوي بكمال قوته الجسمانية والعقلية.
وأضاف: «أما الثاني «الهوس الحاد»، وأهم أعراض السلوك الصاخب، العنف، سرعة الأفكار، النشاط الزائد جداً، الكلام السريع الجامح، والتهور عند اتخاذ أي قرار، بالإضافة إلى المبالغة في الثقة بالنفس التي تؤدي إلى التهلكة». وتابع: «الأخير «الهوس الهذياني»، فصاحبه يميل إلى الخلط وعدم الترابط واضطراب الوعي والتوجيه بالنسبة للمكان والزمان والأشخاص».

> معيار مسافة الأمان الصحيح هو عامل الوقت، واستناداً للقواعد العامة للسلامة المرورية فقد تم تحديث قاعدة «ثانيتين»
> **محمد حمد العيساني**

الغرامة المالية

وفقاً لأحكام البند 52 من قواعد وإجراءات الضبط المروري رقم 178 لسنة 2017.

- يتم تغريم السائقين المخالفين للقرار الجديد (400 درهم، و4 نقاط مرورية)
- النساء الأقل تسبباً بالحوادث في دبي (بحسب إدارة المرور في شرطة دبي)
- انخفض مؤشر الوفيات المرورية التي تسببت فيها النساء بإمارة دبي في 2019 بنسبة 66.6 في المائة، إذ سجلن 91 حادثاً أسفرت عن 3 وفيات فقط و129 إصابة



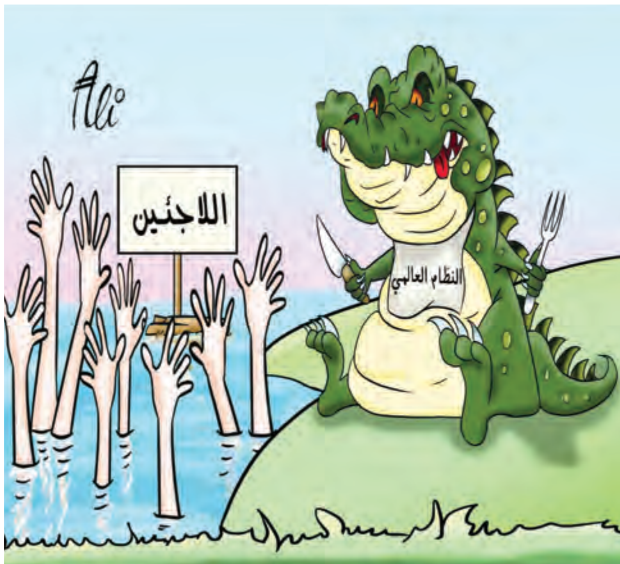
Caricature

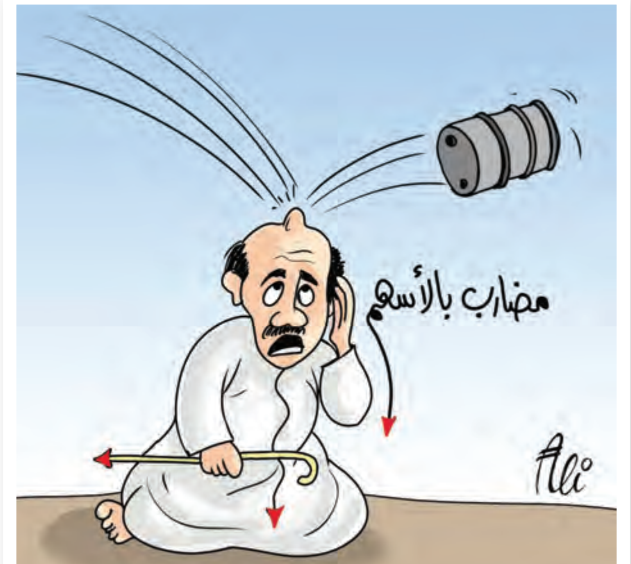
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص









khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري



المشكلة:

لا أستطيع أن أرفضه خوفاً على والدي!!

عمري 23 سنة، وعقد قراني على قريب من جهة الوالدين. هو شاب طائش وله سوابق جعلت سمعته سيئة، لم أستطع الرفض لصغر سني، ولأن أبي أعطى كلمته لهم منذ صغري. والآن بعد أن أكملت دراستي يريدون إتمام الزواج. كنت أتمنى لو أن التحاليل (بسبب القرابة) أثبتت عدم التطابق لكن للأسف لم يحصل هذا. أنا فتاة غير قوية، ولقد دخلت في حالة اكتئاب لكن ليس بشكل كبير ومع العلاج خفت الأعراض وعرف أهلي أني لا أريده ولكن لم أعزم على قراري؛ لأن أهلي مقتنعون، ولأني أيضاً أصبت قبل سنتين بعدم اتزان بسبب ضرر في الأذن الوسطى. ولكن لم أرتح ولم أرغب به من البداية. أعلم أن سكوتي خطأ كبير، ولكن أرغب بالانفصال عن هذا الشخص. ماذا أفعل؟ لا أستطيع أن أكلم أهلي لأنهم سيرفضون، فرفضي يعتبر فضيحة عند الناس والأقارب، خصوصاً أن أبي لديه جلطة، وأخاف أن يصيبه مكروه. أريد نصيحة وأدعو الله أن يفتح بصيرة أحد من أهلي.

(أحلام)

الحل ▼

1 اسـمعي يـا ابنتـي. نحن فـي زمن آخـر الآن، ولـكل زمن مسـيرة تغييـر وتطوير فـلا تدعني لوضع يأتي من الماضي ويلاحقك باسـم العادات والتقاليد!

2 أنـت خريجـة جامعيـة، وهـذا يعنـي أن باسـتطاعتك أن تفرقـي بيـن العـادات الأصيلة المتوارثة والتي هي ركائز مجتمعنا، وبين غيرها من العـادات التي تحول الفرد في العائلة الكبيرة (الأهل والأقارب إلى عبد)!

3 لا أحرضـك علـى التمرد على أهلك لا سـمح اللّه، لكنـي أنبهـك إلـى حقوقـك كفتاة راشـدة ومتعلمة عليها واجب عائلي واجتماعي لتشـارك في نهضة بلادها.

4 ثقي أن الأوطان السعيدة والمجتمعات الناجحة لا تبنـى على ركائز من مواطنيـن مظلومين، أو خائفين من الإفصاح عن احتياجاتهم.

5 كل هـذه المقدمـة لأقـول لـك إنـك طالمـا اكتشـفت أن هـذا القريب هو شـاب طائش وله سـوابق في الانحراف الاجتماعي فـإن من حقك أن ترفضيـه، إلا إذا كان مـا عاشـه ماضياً وانتهى وأصبح الآن شاباً سوياً يمكن أن يتحمل مسؤولية بناء أسرة سعيدة وسليمة.

6 لا تخافـي مـن مـرض والـدك فالأعمـار بيد اللّه، وبإمكانـك أن تفتحي قلبك له كما فتحته لي وأقنعتني أن هذا الشاب لا يصلح لك.

7 مهـم أيضاً ألا تشـعري بالنقص لأنك مصابة باختلال الأذن الوسطى، فهذه حالة شائعة تصيب الملايين ولا تؤثر على حياتهم العائلية أو الزوجية أو العملية.

8 لا أحد يجعلك قوية غير نفسك، وقبلها إيمانك الكبيـر بربـك ودعـاؤك له بأن يسـاعدك لإنصاف نفسـك، فمن هنا تبدئين وسـوف يسخر لك اللّه كل الوسائل لتنجحي في سعيك بإذن اللّه.

9 أما إذا وجدت في هذا الشاب بصيصاً من رغبة في أن يبدأ بداية جديدة سـوية، واكتشفت خصالاً أخـرى به تؤهله ليكون إنسـاناً يعتمد عليه، لكنه يحتاج إلى العون والدعم، فيمكنك أن تقبلي تمديد الخطوبة للتأكد، وتعطي لنفسك وله فرصة أخيرة محدودة بستة أشهر مثلاً، شرط أن تكوني واضحة مـع أهلك ومعه أيضاً. لا تخافي فالحق معك واللّه مع الحق.

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية:
«عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.

المشكلة:

هل أتنازل وأقبل أن أكون الزوجة الثالثة؟!

أنا مطلقة منذ 17 سنة، وليس لدي أطفال وسبب طلاقي هو عدم إنجاب الأطفال (عقم)، وعمري الآن 40 سنة. أحبني رجل مرموق وسيم متزوج زوجتين الأولى ليس لها أولاد فتزوج من الثانية (الزوجتان ذواتا شهادات عالية)، له أولاد وهو يكبرني بـ15 سنة وحالته المادية جيدة. في البداية صارحني بحبه لي، وأنا رفضت الفكرة نهائياً وأهملت الموضوع لكنه استمر في مصارحتي وإقناعي مما جعلني أحبه خاصة أني امرأة متوسطة الجمال، وأعيش وحدي مع أمي وأبي وأرغب بالزواج وحالتي المادية جيدة. هو طلب مني أن نتزوج سراً من دون أن يعلم زوجتيه بالموضوع وبعد فترة معينة يعلن زواجنا. علماً بأني لم أخبره أني لا أنجب.
أحببته لكني أخاف من تأنيب الضمير.
سبب طلاقي أني تزوجت من قريب أقل من مستواي العلمي ولهذا لم يستمر زواجنا.
أما الآن وبعد ما وصل عمري فوق الأربعين فإني وقعت في حب هذا الرجل، لكن صوتاً بداخلي يقول لي ما تفعلينه غلط، مع العلم أنه يحبني كثيراً لكني مترددة. أرجوك قدمي لي النصيحة بأسرع وقت.

(جميلة)

الحل ▼

1 اسمعي يا ابنتي الكلام من أواخره. إياك والزواج من هذا الرجل!

2 هذا رجل يحب التعدد والتجديد من دون أي سبب سوى لأنه يشعر بأنه يستطيع أن يغري النساء بشخصيته ومركزه.

3 لا تصدقي حكاية الحب هذه، فالأغلب أنه إعجاب وحين بدا له أنك وقعت في حبه اقترح عليك الزواج في السر!!

4 ابتعدي عنه فوراً، ولا تجعلي حياتك مع أهلك حجة سلبية تدفعك للتفكير بالزواج بسبب الملل!

5 هناك الكثير من الرجال الأرامل أو المطلقين يمكن أن تجدي من بينهم من يتزوجك علناً وبمباركة أهلك ومجتمعك ومن دون أي شعور بالذنب.

6 جددي حياتك بخوض اكتشاف آفاق أخرى تعزز الجانب الإنساني لديك، كالعمل التطوعي أو المساهمة في جمعيات خيرية وإنسانية تلتقين فيها بأشخاص يستحقون أن يكونوا على مقربة منك!

7 هذا يساعدك على الثقة بنفسك كإنسانة أولاً بدلاً من التسرع بالافتتان برجل وسيم لأنك أقل منه جمالاً!!

8 أخيراً، تأكدي أن الله سيكافئ صبرك وحسن أخلاقك ومع الوقت والاستمرار في العناية بوالديك المسنين وبرهما وإشغال حياتك بهوايات ومساهمات اجتماعية مفيدة وجمع صديقات حولك، كل هذا سيملأ حياتك حيوية وتفاؤلاً، وإن قدر الله لك رزقاً في الزواج فسوف تتزوجين من هو خير لك ولو بعد سنوات، فلا تخافي من الزمن وتوقعي نفسك في حفرة وعرة ومظلمة! وفقك الله.



في الـ81 من العمر وقريحتها لا تنضب

جويس كارول أوتيس.. الروائيّة الأميركيّة الأكثر إثارة للجدل

جويس كارول أوتيس Joyce Carole Oates أديبة أميركيّة أشهر من نار على علم. أصدرت أكثر من 115 كتاباً، فهي روائيّة وشاعرة وقاصّة وكاتبة مسرحيّة غزيرةُ الإنتاج، وتدرّس بجامعة «برينستون» وتكتبُ المقالات المطوّلة. واليوم وقد بلغت الواحد والثّمانين من العُمر فإنّها تواصل التّأليف والنّشر بوتيرة لم تُعرف من قبل في الأدب العالمي.
إنّ جويس كارول أوتيس -المرشحة الدّائمة لجائزة نوبل- تمثّل ظاهرة في أميركا، بل إنّها الروائيّة الأكثر إثارة للجدل بإنتاجها الأدبي الكثير والمثير. سيّدتي - الطيب فراد

جويس كارول أوتيس Joyce Carole Oates هي معلم من معالم الأدب الأميركي، تؤلّف روايات اجتماعيّة وأخرى بوليسيّة ومسرحيّات وكُتباً للأطفال وقصصاً إلى جانب دواوين شعريّة وسيناريوهات أفلام وكُتب نقديّة، كما أصدرت أيضاً كتاب مذكّرات تحدثت فيه عن طفولتها، وعن أمها التي إليها يعود الفضل في غرامها المبكر بالمطالعة والكتابة.

وهي غزيرةُ الإنتاج بشكل لا نظير له في العالم حتّى إنّ أحد النقّاد قال عنها: «إنها أسرع من ظلها في الكتابة والتأليف»، وهي تعترف بأنها تشتغل دائماً على تأليف كتابين اثنين في الوقت نفسه وأحياناً ثلاثة.

ورغم غزارة إنتاجها فإنها لم تتحصل على جائزة «نوبل» للآداب، وهي المترشحة الدائمة لها (على غرار أدونيس)، ولكنها لم تنلها، والكثيرون يعتبرون أن اللجنة ظلمتها، وأن على أعضائها «تغيير نظّاراتهم» في إشارة إلى عدم منحهم الجائزة لها.



جويس كارول أوتيس







تحت المجهر

شخصيّات رواياتها وقصصها غامضة وشرّيرة في أغلب الأحيان تُعاني من ضُغوط كثيرة، بل هي شخصيات وحشيّة عنيفة سمتها الغدر والخيانة والخسّة والكذب، ومن شخصيّات رواياتها آباء مُجرمون ومُراهقون تائهون حائرون وأشخاص حائرون يعانون الفراق والغدر.

وعُموماً هي صوّرت الأسرة الأمريكيّة ووضعتها تحت المجهر، وقال عنها ناقد إنها كمن يهدم سقوف البيوت الأمريكية ليعري حقيقة من يسكنها وما يعانون من مشاكل وصراعات، وقد بدأت مسيرتها الأدبية بروايات عن الجرائم في المدن، وما يجدّ فيها من عنف واغتصاب وقتل، وهي تؤكد قائلة: «أميركا هي موضوعي المفضّل».

مناصرة للمرأة

كما أنها اهتمت بـ«الحلم الأميركي» والخيانة الزوجية وقضايا المرأة التي تعد الكاتبة من المناصرات لها، وعموماً فإن العالم الذي تصوره هو عالم دموي بشع حافل بالدمار والموت، والحياة فيه تنهار فجأة وتكثر فيه عمليات الدهس بالسيارات أو الطعن بالسكاكين، إلا أنها في حالات نادرة تقدم عالماً أكثر لطفاً.

يتم بولاية «أوهايو» اغتيال طبيب نساء بسبب إجرائه عمليّات إجهاض لبعض النّساء الرّاغبات في ذلك، والقاتل هو متشدد دينّي مسيحيّ معارض لعمليات الإجهاض. هذا موضوع إحدى روايات جويس كارول أوتيس، فهي بارعة في ربط الأحداث ونسجها في تسلسل مشوق، مبرزة مختلف الصراعات بين الشخصيات في لغة مبسطة وأسلوب سلس. ولكن يعيب عليها النقّاد طول رواياتها، فقد تصل الرواية الواحدة إلى ألف صفحة.

وكانت أصدرت أكثر من 10 روايات بوليسية باسم مستعار لامرأة وذكرت: «أردتُ أن أكتب أيضاً باسم مستعار لرجل ولكن الناشرين رفضوا الفكرة لأسباب مرتبطة بنسبة المبيعات».

شهادة

ذكر مرافق لها أثناء إحدى زياراتها لـ«باريس» أنّها كانت تكتب في كل مكان في سيارة «التاكسي» وكذلك في الطائرة. هي تنتج كتباً لا تقلّ عن 500 صفحة للكتاب الواحد، ولها إنتاج روائي وشعري غزير ومتنوّع، وإنّ روايتها Mud Women الّتي صدرت في نسختها المترجمة إلى اللغة الفرنسيّة تقع في 576 صفحة، ولها رواية أخرى وعنوانها «شقراء» مستوحاة من حياة الممثلة الشهيرة مارلين مانرو تقع في 900 صفحة.

يقول الناشر الفرنسي «فيليب راي» الذّي يصدر لها كتبها المترجمة إلى اللّغة الفرنسيّة إنّه لم يقدر على استيعاب كلّ هذا الإنتاج مضيفاً: «إنّ المسألة عندها بيولوجيّة، وهي تنشر بمعدل روايتين كل عام إلى جانب أكثر من ثلاثين قصّة في العام الواحد، وتنشر مقالات في New York Review of books، وهي مقالات لطولها تكاد تكون قصصاً، كما أنّها تُدرّس الأدب بالجامعة، «ودروسها تدور حول التحرير وتقنية الكتابة، وهي أستاذة جامعية ناجحة بشهادة طلبتها الذين يصفون دروسها بأنها «لحظات سعادة».

ويتساءل النقّاد الذّين يتابعون إنتاجها عن سرّ غزارة إنتاجها حتى عندما تقدّمت في العمر، وهي امرأة نحيفة حتّى يكاد جلدها يكسو

عظامها، وتتحدّث بصوت لا يكاد يسمع ولكنها لا تكفّ عن التأليف والكتابة، وتجد الوقت لتعزف البيانو وتمارس رياضة المشي والبستنة.... ولها زوج تهتم به وترعاه!

صفحات من كتاب حياتها

لا تريد الكاتبة الكشف عن عالمها الخاص لزائريها من الصحافيين أو غيرهم، ولا تتحدث عن طقوسها أثناء الكتابة فهي تحب الأسرار وتميل إلى البقاء وحيدة في منزلها الريفي الجميل.

والطريف أنها تشترط عند قبول الإدلاء بحديث صحفي أن لا يتجاوز اللقاء ساعة واحدة لا أكثر.

تزوّجت مرّتين، وقد توفي زوجها الأوّل الذي يكبرها بثمانية أعوام، وهو أستاذ وناشر، عام 2008 وحزنت لفراقه حزناً شديداً، وكتبت مذكرات عن فترة زواجهما التي استمرت47 عاماً، وصدرت نسخة كتابها هذا في ترجمته الفرنسية تحت عنوان: «نجحت في أن أبقى على قيد الحياة» في 500 صفحة تحدثت فيه عن ألم الفراق ومرارة الموت. وكان بمثابة الصرخة، فهي تصف الصدمة التي عاشتها، وبعد عام تزوجت Chaie Gross أستاذ علم النفس بجامعة Princeton.

فازت بعديد الجوائز الأدبيّة، من بينها جائزة برام ستوكر لأدب الرعب، وتمّ ترشيحها عديد المرّات لجائزة «نوبل» للآداب، وقد قلدها الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما الميدالية الوطنيّة للإنسانيات.

تقول: «إن الأدب يدخل ضمن التجربة الإنسانية، والفن في مختلف أنواعه هو شكل من أشكال التواصل بين البشر».

وتبوح بسر قائلة: «لقد مررت 10 مرات على الأقل بجانب الموت» بسبب مرض مزمن تعاني منه، وإنها متعاطفة دائماً مع المتألّمين الموجوعين، وإنها تشعر بالأسى لأصدقاء رحلوا، وإنها تتأمل آخرين حولها، وقد شاخوا وهرموا، ولكنها تعترف رغم ذلك بأنها امرأة سعيدة مقبلة على الحياة مبتهجة، وأنها حققت بمرور الأعوام توازناً في شخصيتها، وأنها ستواصل الكتابة والتأليف إلى آخر رمق في حياتها.

أغاريد ثقافيّة

مع الروائية المصرية

مي التلمساني

كلمتي المفضّلة؟
أحبك

كلمة أرفضها؟
الآخر

آخر كتاب قرأته؟
كتاب اللعبة للكاتب الإيطالي أليساندرو باريكو

أفضل كاتبة عربيّة؟
أحب كتابات لطيفة الزيات ورضوى عاشور وحنان الشيخ وهدى بركات وفاطمة قنديل

أفضل كاتب عربي؟
أحب كتابات إبراهيم أصلان ومحمد البساطي وصنع اللّه ابراهيم ورشيد الضعيف ومنتصر القفاش وياسر عبد اللطيف

أفضل كاتب عالمي؟
مارسيل بروست وسراماجو وأعيد أكتشف كاواباتا

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
موقع بورنج بوكس وموقع الكتابة وموقع المدن

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
برنامج ليالي تقديم خالد منصور

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية:
رواية البحث عن الزمن المفقود، كتاب ما الفلسفة؟ لجيل دولوز وفيليكس جواتاري، رواية العمى لسراماجو



شعرائي المفضّلون
جمال القصاص، أمين حداد، جاك بريفير

بيت من الشّعر أردّده؟
عيد بأية حال عدت يا عيد

شخصيّات في التّاريخ الإنساني أرفضها؟
كل من روج للفاشية والعنف المنظم منذ فجر التاريخ إلى اليوم

شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟
كل من دافع عن حق الشعوب المضطهدة منذ فجر التاريخ حتى اليوم

أفضل كتاب مذكرات طالعته؟
لا أقرأ المذكرات

كتاب أعيد قراءته؟
البحث عن الزمن المفقود

مجلّة أحرص على متابعتها؟
في الماضي: روزاليوسف وأدب ونقد، في الحاضر: إبداع

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما:
مشهد تسلم المخرجة والمنتجة ماريان خوري جائزة الجمهور عن فيلمها التسجيلي احكيلي في مهرجان القاهرة السينمائي 2019

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
يعجبني التواصل، أفتقد العمق والذكاء والتسامح

الموسيقيّ المفضل لديّ؟
شوبان، بوتشيني، أنور براهم، حازم شاهين

أغنيّات تطربني؟
الأطلال، فكروني

الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟
العود، البيانو، الجيتار من دون أفضلية

فيلم سينمائي لا أنساه؟
عودة الابن الضال، الأرض

مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟
مسرحية سيدتي الجميلة، مسلسل تحت السيطرة

موهبة وددت لو أكتسبها؟
الرسم، العزف على البيانو

نجمة أو نجم أحبّه؟
عمر الشريف وسعاد حسني

فنّانة أعدّها مثقّفة؟
أم كلثوم، إنجي أفلاطون

فنّان أعدّه مثقّفاً؟
زياد الرحباني

حكمة أتمسّك بها؟
لا تؤجل فرحة اليوم إلى الغد

القاهرة - حسين عبد الرحيم

نيرمين محسن:

أدعم كل الخطوات التي تسهم في دعم وتمكين المرأة السعودية

أعيش حالة رفض للحب وأبحث عن رجل حقيقي

ووفاة شقيقتي أصعب موقف في حياتي

رغم أن عمرها الفني ليس طويلًا، إلا أنها شاركت خلال السنوات الأخيرة في بطولة عدد من الأعمال الدرامية والفنية المهمة في السعودية والخليج، وتعاونت مع كبار الممثلين والمخرجين، واسـتطاعت أن تثبت نفسها بقوة في الوسط الفني، وتضع اسـمها بين نجمات الفن السعودي. «سـيدتي» التقت الفنانة السعودية نيرمين محسن في هذا الحوار الخاص والحصري، والذي كشفت خلاله عن أعمالها الفنية القادمة، والحب في حياتها، والكثير من الأمور الفنية والشخصية.

الرياض ـ ناصر عبد الغني ـ تصوير ـ عبد العزيز



NERMIN MOHSEN

حدِّثينا عن نجاح مسلسل «سوق الدماء» على قناة mbc، ودورك في العمل؟
أنا سعيدة جدًّا بهذه التجربة الناجحة في المسلسل الدرامي الاجتماعي «سوق الدماء»، بجانب النجم تركي اليوسف ونجوم السعودية، والمخرج الليث حجو، وشركة «الصدف» المنتجة للعمل، وقناة «إم بي سي» السباقة في إنتاج الأعمال الرائعة دائمًا. لقد قدمتُ دورًا من أفضل أدواري التمثيلية في «سوق الدماء»، خاصة أنه يتناول بكل جرأة استغلالَ البعض للدية وتجارة الدم بعيدًا من الجوانب الإنسانية والأخلاقية والشرعية، وهي قضية مهمة للغاية من واقع المجتمع لم يتمّ التطرق إليها في الدراما السعودية أو الخليجية بهذا الشكل من قبل، حيث أبدع في صياغتها الكاتب علاء حمزة، تحت إدارة المخرج الليث حجو، وتشرفتُ ببطولة العمل أمام الفنانين تركي اليوسف، ماجد مطرب فواز، إلهام علي، محمد الحجي وغيرهم.

وماذا عن دورك في بطولة المسلسل الخليجي الجديد «دنيا العشق»؟
ينتمي المسلسل الدرامي الخليجي «دنيا العشق» إلى الأعمال الشبابية، ويناقش المشاكل العاطفية والعملية للشباب من زاوية ومنظور جديدين، وتدور أحداثه في 30 حلقة حول العديد من القضايا الاجتماعية في المجتمع الخليجي.
وانتهيت أخيرًا من تصوير دوري في العمل في مدينة أبو ظبي، بمشاركة عدد كبير من نجوم الدراما الإماراتية والسعودية والخليجية، ويتم حاليًا استكمال العمليات الفنية استعدادًا لتجهيز المسلسل للعرض قريبًا، وهو من تأليف أنور سعودي، وإخراج باسم شعبو، وبطولتي بمشاركة كلٍّ من أحمد شعيب، شيماء سبت، مريم الغامدي، ميلا الزهراني، أحمد الرشيد، نور الصايغ، وجعفر الغريب.

وما جديدك الفني؟
أقرأ حاليًا عددًا من نصوص الأعمال الفنية الجديدة في السعودية والخليج؛ حتى أختار منها العمل الذي سأشارك به خلال الفترة المقبلة.

إطلالتي في رمضان 2020

ما مشاركاتك في الدراما الرمضانية هذا العام؟
انتظِروني في عدة أعمال درامية، منها مسلسل «دنيا العشق» الذي انتهيت من تصويره منذ فترة، بجانب أكثر من مشروع درامي تتم قراءته حاليًا، وأيضًا المسلسل السعودي الجديد «مليار ريال» الذي أقوم بتصويره في الوقت الحالي في الرياض، وهو عمل كوميدي اجتماعي ترفيهي يلامس القضايا الاجتماعية في الخليج، ويطرح العديد من التساؤلات الكثيرة. والمسلسل يتكوّن من 30 حلقة، وهو من إخراج أسد فولادكار، وأشارك في بطولته أمام النجمة هيا الشعيبي، وعدد من نجوم المملكة والخليج، ومنهم علي الحميدي، عبد المجيد الرهيدي، وخالد الفراج وغيرهم، ومن إنتاج شركة Eagle Films للمنتج جمال سنان بالتعاون مع شركة All Over خالد الرفاعي.

كيف تختارين أعمالك الفنية؟
أركِّز في اختياراتي على قصة العمل بشكل رئيسي، والقضايا المطروحة من خلال النص، وأيضًا الحبكة الدرامية، كما أهتمُّ كثيرًا بالبُعد الدرامي للشخصية التي أقوم بتجسيدها، وبالطبع أرفض الأعمال التي لا يعجبني نصها الدرامي أو الشخصية التي ألعبها.

ما الدور الذي وجدتِ نفسك فيه؟
بالنسبة إليّ، جميع الشخصيات التي قدمتُها في الأعمال الفنية تعني لي الكثير، ولكن إلى الآن أنتظر الدور الذي أبحث عنه بداخلي، وهو دور مُركَّب بأبعاده الفنية والنفسية والإنسانية، كما أتمنى تجسيد دور يقدِّم رسالة مهمة للمجتمع، وأن أفجِّر من خلال هذه الشخصية كل طاقاتي الفنية والتمثيلية.

وما الدور الذي تتمنين تجسيده لفنانة عالمية؟
الشخصية التي لعبتها الفنانة أنجلينا جولي في فيلمها الأخير «ميلفينت».

كيف وجدتِ تأجيل «العاصوف» هذا العام؟
القرار لأصحاب القرار، وأحترم وجهة نظرهم.

وماذا عن مشاركتك مع الفنان ناصر القصبي في مسلسله الرمضاني الجديد «الست كوم» الكوميدي؟
أتشرف بكل تأكيد بأن أشارك في أي عمل للفنان الأستاذ ناصر القصبي، ولكن إلى الآن لم يتمّ الاتفاق معي.

حدِّثينا عن مشاركتك في بطولة مسلسل الفنان خالد عبد الرحمن، وما توقعاتك لنجاح تجربته كممثل؟
بالطبع الفنان خالد عبد الرحمن نجم كبير، وشرف كبير لي أن أشارك في عمل من بطولته، وبالفعل عرض عليَّ المشاركة في بطولة العمل منذ فترة، وقمت بقراءة النص، وهو عمل جميل، ولكن لا أعلم بسبب المواعيد والتنسيق إذا كنت سأستطيع أن أشارك معهم أم لا.

تطور غير مسبوق

كيف تقيِّمين الفن السعودي ومستوى الدراما حاليًّا؟
أعتقد أن الفن السعودي سينافس عالميًا في المستقبل.

كيف تصفين الانفتاح السعودي الذي تشهده السعودية حاليًا على الفن؟
شكرًا لكل ما يُقدَّم من دعم من الدولة للثقافة والفن في المملكة، وأعتبر ذلك إنجازًا عظيمًا يشهده الفن السعودي، ونقلة نوعية في كل المجالات الفنية والإبداعية، وكلِّي فخر بما يقدِّمه وطني على كل الأصعدة من تقدُّم ونمو وتطور غير مسبوق.

وما أبرز ما أعجبك في موسم الرياض؟
كل الفعاليات الترفيهية والفنية وغيرها في موسم الرياض نالت إعجابي، بل وأكثر من الإعجاب، حيث إنني كنت أتمنى أن أشارك في تلك الأعمال الفنية والمسرحية، ولكن ظروف سفري وارتباطي بأعمال فنية منعتني، وبكل المقاييس أعتبر موسم الرياض أهم موسم ترفيهي وفني في العالم العربي.

فقدان شقيقتي

بعيدًا عن الفن، كيف مرَّت عليك وفاة شقيقتك مؤخرًا؟
أعتقد أنه كان أصعب موقف في حياتي، إن فقدان شقيقتي كان كانتزاع الروح من الجسد، ولكن «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»، اللهم لا اعتراض.

NERMIN MOHSEN



وكيف ترين المسرح والسينما السعودية؟
أنا من عشاق المسرح، وأتمنى أن أشارك في أعمال مسرحية قريبًا، وخاصة مع الانفتاح الفني الذي تعيشه المملكة، وتبلور المسرح السعودي بشكل متكامل من ناحية النص والإخراج والإمكانات الفنية والتقنية ووجود العنصر النسائي.
وبالنسبة للسينما، أتمنى أن نقدّم سينما سعودية تعبّر عنّا بمستوى فني احترافي على أعلى مستوى، وبالفعل لديّ عروض للمشاركة في أفلام سينمائية سعودية خلال الفترة المقبلة، ولكنها ما زالت مشاريع تحت التحضير، كما أنني شاركت مؤخرًا في بطولة فيلم سعودي مصري سيعرض قريبًا في دور العرض السينمائي.
هل سبق لك العمل مع مخرجة سعودية؟
للأسف لا، وبالطبع أتمنى أن أعمل تحت إدارة مخرجة من بنات وطني في القريب؛ لأنني أدعم كل الخطوات التي تسهم في دعم وتمكين المرأة السعودية، وبالتأكيد في مجال الأعمال الفنية النسائية السعودية، وأفتخر بكل إنجاز لهن.

لم أعش تجربة الحب بعد

كيف تصفين علاقتك بمواقع التواصل الاجتماعي؟
علاقتي بـ«السوشيال ميديا» متشابكة يسودها المد والجزر.
الحلم الذي تتمنين تحقيقه فنيًا وشخصيًا، ما هو؟
هناك حلم شخصي أفضّل الاحتفاظ به لنفسي، أما حلمي في مجال الفن فلا حدود له.
ماذا عن الحب؟
ربما أنا أعيش حالة رفض للحب في عقلي الباطن، ولذلك لا أستطيع أن أقيّم تلك المشاعر؛ لأنني لم أعشْ التجربة حتى الآن.
ومن هو فارس أحلامك؟
أن يكون رجلاً حقيقيًا شهمًا، وأن يكون صاحبَ فكرٍ وعقلٍ، وإنسانًا مثقفًا.
ما رأيك في الصداقة؟
أؤمن بوجود الصداقة في حياتنا، وخاصة التي تسمّى بصداقة المواقف، فهي الأصدق في المشاعر والأقوى في التأثير، وعلاقتي طيبة بالجميع في الوسط الفني من زملاء وزميلات، وليس لديّ أي مشاكل مع أي أحد بالوسط.

بين الموضة والسفر والرياضة

ماركة أزياء تفضلينها، ما هي؟
أرتدي من جميع الماركات، وأميل لتصاميم الكاجوال.

أي الدول تفضلين زيارتها؟
أفكر في الوقت الحالي في زيارة الولايات المتحدة الأميركية.

ما هوايتك المفضلة؟
أعشق القراءة، ولا سيَّما في مجال تطوير الذات.

فريقك الكروي المفضل؟
أشجع المنتخب السعودي «قالتها ضاحكة».

هل تمارسين الرياضة؟
أحرص على ممارسة رياضة المشي بشكل دائم ويومي تقريبًا.

لونك المفضل؟
أحب لون البينك.

وما عطرك المحبب؟
تجذبني العطور القوية الفخمة، سواء كانت فرنسية أو عربية.

ما برنامجك اليومي؟
كأي فتاة عادية، وأسعى دائمًا لتطوير ذاتي في كل يوم.


NERMIN MOHSEN



باسم سمرة: وصلت إلى العالمية
وأدعو محمد رمضان لمواجهة لنحسم حقيقة رقم «نمبر وان»!

احتار النقاد في وصف هذا الفنان، حيث إنه منذ ظهوره برع في تجسيد مختلف الأدوار والشخصيات المركبة، فاختار من الأدوار أثقلها وأشدها وأجرأها دون أن يبالي بحجم الجدل المصاحب للشخصية، فهو يرى أن الفنان يفترض أن يقدم مختلف الشخصيات التي بها إسقاط على الواقع.

استطاع باسم سمرة أن يلفت الأنظار إليه بأدوار ثانوية، حتى وقف على السجادة الحمراء لمهرجان «كان» السينمائي، من خلال دوره المتميز في فيلم «بعد الموقعة» للمخرج يسري نصرالله.

التقت «سيدتي» الفنان باسم سمرة؛ للوقوف معه حول أهم محطاته الفنية، وكشف الجانب الاجتماعي في حياته وعلاقته ببناته.

القاهرة - بوسي عبد الجواد

في البداية، ما هي فلسفتك الخاصة التي تختار على ضوئها أعمالك الفنية؟

أختار الأدوار التي تتناسب مع شخصيتي والتي أحاول من خلالها البحث عن الجديد والتنوع؛ لأن التكرار في الأعمال يصيبني بالتوجس والقلق، لذا أبحث عن الشخصيات المختلفة التي تقدمني للجمهور في كل مرة بشكل جديد ومختلف.

ما سر تحمسك للمشاركة في فيلم «دماغ شيطان» الذي يعرض حالياً في دور العرض السينمائية؟

أكثر ما جذبني في الفيلم، أنه يناقش قصة هادفة دون اللجوء لمشاهد البلطجة التي شوهت صورة المناطق الشعبية، وتم تصوير أجزاء من الفيلم في عدد من المناطق الشعبية المتفرقة بالقاهرة في الحطابة، ومنطقة إمبابة، ويناقش العمل عددًا من القضايا الاجتماعية، ويلقي الضوء على الظروف المعيشية الصعبة التي يعاني منها الكثيرون، إلى جانب قضايا الخيانة في إطار تشويقي.

هيفاء وهبي مجتهدة

تميل للجرأة في أعمالك، هل أنت صاحب شخصية مغامرة؟

لست صاحب شخصية مغامرة، فأنا من الأشخاص الذين يحسبون كل شيء ولديهم بُعد نظر، أما في ما يخص الجرأة في اختياراتي الفنية فهي ليست جرأة بقدر ما هو عشق وشغف بالمهنة التي أمارسها، الفن رسالة يجب أن أقدم فيها مختلف الشخصيات والنماذج الموجودة في مجتمعنا، الذي يعيش فيه أناس أسوياء وغير ذلك، كما أنني مؤمن بأن الفنان يفترض أن يقدم مختلف الشخصيات، حتى أعرض للجمهور خطورة الشخصية غير السوية على نفسها وعلى المحيطين بها، وأظهر كيف يمكن للشخصية السوية أن تساهم في بناء مجتمع متقدم.

قدمت مختلف الأنماط الكوميدية، والتراجيدية، والأكشن. أي منها ترى نفسك فيها أكثر؟

أجد نفسي في الأدوار المركبة أكثر؛ لأنني فنان أحب التحدي في كل شيء في حياتي، ونجاحي في الأدوار المركبة يعزز من ثقتي بنفسي؛ لأنها من الأدوار التي يصعب على أي فنان إجادتها.

تنتظر عرض فيلم «أشباح أوروبا» مع النجمة هيفاء وهبي. حدثنا عن التعامل معها خاصة أنها ليست المرة الأولى؟

أحب التعاون مع الفنانات المجتهدات، هيفاء لديها كل هذه المقومات ومجتهدة، وطوال الوقت تحضر وتذاكر الدور، وتشتغل على الورق، وهذا واضح في أعمالها التي تشهد نضوجها الفني عاماً بعد آخر، وسعيد بتعاوني معها في «مولد وصاحبه غايب» و«حلاوة روح»، وأنتظر فيلم «أشباح أوروبا»؛ لأنني متفائل به جيداً.


باسم سمرة والمخرج يسري نصر الله

هل باسم سمرة يحلم بالعالمية؟

أعتقد أنني وصلت للعالمية من خلال فيلم «المدينة» للمخرج يسري نصر الله عام 2000، فقد حظي الفيلم بإشادات من مختلف النقاد المحليين والعالميين، وشارك في مهرجان لوكارنو الدولي بسويسرا وفيلم «بعد الموقعة» للمخرج نفسه والذي شارك في مهرجان «كان» السينمائي الدولي.


اللقطة التي أثارت الجدل وتجمع محمد رمضان وباسم سمرة في حفل زفاف

في الفيلم تظهر هيفاء وهبي نجمة أكشن، وهو دور جديد ومختلف عليها، ما تقييمك لدورها في الفيلم؟
هيفاء تأخذ دائماً الموضوع على محمل الجد، فقد تدربت على فنون القتال على يد أمهر المدربين المتخصصين، لتجسيد كل حركة بإحكام، وأكثر ما يعجبني في هيفاء الجدية في العمل، الجمهور سوف يراها بشكل جديد ومختلف.
وماذا عن دورك أمام هيفاء وهبي في «أشباح أوروبا»؟
أجسد فيه دور الذراع اليمنى لرئيس العصابة خلال الأحداث ويدعى «حكيم»، فهو المخطط والمدبر لكل ما يحدث من سرقة ونصب وقتل.

إفلاس واستسهال

وكيف وجدت العمل مع الفنانة رانيا يوسف، التي يجمعك بها هذا العام فيلمان «دماغ شيطان» و«صندوق الدنيا»؟
رانيا يوسف من الفنانات المتميزات، كما أننا عملنا معاً في أكثر من عمل، فهي فنانة متواضعة وبسيطة جداً.
كيف ترى الغيرة بين الفنانين التي تصل في بعض الأحيان إلى حد التراشق بالألفاظ؟
لا أعلم سببها، كل واحد منا ربنا أعطاه قدرات معينة تميزه عن الآخر، إذا ركز كل شخص على قدراته حتماً سينجح.

يتسابق الجميع على لقب «نمبر وان». هل أنت واحد منهم؟
لا أتسابق على لقب «نمبر وان»، أتسابق فقط في الحصول على احترام الجمهور ومحبته، فلا يوجد مقاييس للنجاح، ولا يوجد ما يسمى بـ«نمبر وان» والأرقام ليست معياراً أساسياً للنجاح، فهناك أفلام جادة تحمل رسالة ومضموناً، لكنها لا تلقى رواجاً في شباك التذاكر والعكس.
ما حقيقة الخلاف الذي نشب بينك وبين الفنان محمد رمضان مؤخراً؟
القصة بدأت عندما حضرنا حفل زفاف مزدحماً بالناس، الذين اندفعوا ليسلموا علينا، بينما كان رمضان يغني، وقد ظهرت في الفيديو الذي تداوله رواد مواقع التواصل الاجتماعي وأنا أقوم بدفعه، وأوضحت في تصريحات صحافية وإعلامية أن التدافع حدث نتيجة الزحام، بالتأكيد لم أتعمّد دفعه، لكن استفزني تعليق رمضان مع الإعلامي وائل الإبراشي، وما قاله له بالنص «باسم مكانش في وعيه لأنه لو كان في وعيه فإيدي الشمال جاهزة»، أنا قررت ألا أرد عليه بنفس أسلوبه، أنا فقط أدعوه لفيلم روائي قصير، حيث سنشارك فيه ببطولة مشتركة، كي نحسم حقيقة رقم «نمبر وان».
الفيلم دعوة للتسامح أم للتحدي؟
للتحدي بالتأكيد، لنحسم أمر الـ«نمبر وان» بشكل نهائي.
هل باسم سمرة يعترف بمصطلح «نمبر وان»؟
لا يوجد مصطلح اسمه «نمبر وان»، الجمهور من حقه أن يمنح أي لقب للفنان لكن لا يجوز أن يلقب الفنان نفسه، ولا ينسب لقبًا لنفسه، أو أن يتحدث عن نجوميته ليلاً ونهاراً، فالجمهور هو الذي منح الفنان فريد شوقي لقب «الملك»، والفنان عادل إمام «الزعيم»، وفي النهاية لكل فنان جمهوره.
انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة إنتاج أكثر من جزء للفيلم، كيف ترى أجزاء الأفلام، هل هي إفلاس أم استثمار للنجاح؟
من وجهة نظري، هي إفلاس واستسهال، لأن المجتمع مليء بالقضايا والمشكلات التي تحتاج بالفعل إلى تسليط الضوء عليها، فلماذا أتجه لصناعة جزء ثانٍ من الفيلم بدلاً من مناقشة قضية جديدة وجريئة، هناك استسهال كبير من جانب المخرجين والمؤلفين في العمل على موضوع ناجح بدلاً من خوض مغامرة جديدة، والسينما الحقيقة من وجهة نظري هي مغامرة.

لا أهتم بالأخبار الكاذبة

كيف يتعامل باسم سمرة مع الشائعات؟
لا أهتم بالأخبار الكاذبة التي تُكتب عني في بعض الصحف والمواقع الإلكترونية، ولا أحب أن أعطي مروجيها أي اهتمام.
تعاونت مع عدد من كبار المخرجين، فجاءت أولى انطلاقاتك الفنية من بوابة العبقري المخرج يوسف شاهين، فهل تشعر بأنك محظوظ؟
النجاح والتوفيق كان بفضل اللّه عز وجلّ، بالفعل أعتبر نفسي من الفنانين الأوفر حظاً للعمل مع كبار المخرجين الذين أظهروا القدرات



الفنيـة بداخلـي، فالمخـرج يسـري نصـرالله قدمنـي للجمهور بشـكل جديد ومختلـف، كمـا أن تعاوني مع عـدد كبير مـن ألمع النجـوم، منهم ليلى علـوي، ونيللي كريـم، وعادل إمـام، وخالد الصاوي، ومنة شـلبي، ومجموعـة متميزة مـن المخرجين، منهم محمد خان وداوود عبد السـيد وكاملة أبو ذكري، أضاف إلى رصيدي الفني.

هل تـرى أن ملامحك المصرية تبعدك عن الأدوار الرومانسية؟

ليس شرطاً أن تكون عيناي ملونتين أو خصـلات شـعري ناعمـة لأجسـد الأدوار الرومانسية، الفنان أحمد زكي ليس وسـيماً وقدم أدواراً رومانسية. وملامحـي هذه لعبـت دوراً مهماً في النجاح الذي حققتـه حتى الآن؛ لأنها ببساطة تشبه ملامح المصريين.

«أبو البنات»

هل أنت سعيد بلقب «أبو البنات»؟

لقب «أبو البنـات» (فرح وهند) نعمة من ربنـا؛ لأن البنات رزق، وأنا عندما رزقت بهما، وجدت الخير.

هـل معاملة البنـات تتطلـب مهارات خاصة من الأب بخلاف الأولاد؟

تربية البنات أصعب، رغم أنها أجمل، لكـن طـول الوقـت أنـت فـي حاجة لمصادقتهن وفي الوقت نفسه تكون حازماً معهن.

هل تشارك زوجتك في تربية ابنتيك؟

بالتأكيـد، أهتـم بدراسـتهما جـداً وأصطحبهمـا معـي إلـى النـادي وممارسـة الرياضـة. أسـعد أوقـات حياتي تلك التي أقضيها مع أسرتي.

هل زوجتك تغار عليك؟

لا توجـد امـرأة لا تغار، فهـي غريزة في الأنثى، لا تسـتطيع التحكم بها، وأنا أتفهم غيرتها وأقدر خوفها على بيتها وعائلتهـا وحبها لي، وأحاول أن أفهمهـا من حين لآخر طبيعة عملي، وأؤكد لهـا أنهـا المـرأة الوحيدة في حياتي.

ما الرياضة المفضلة لديك؟

الفروسـية وهـي الرياضـة التـي أحرص على تعليمها لبناتي.



يامور: زوجي منعني من تسمية طفلتي الأولى!
علاقتي مع منى شداد لها خصوصية تتعدى نطاق الوسط الفني

قالت الفنانة السعودية يامور إن زوجها الفنان محمد أنور منعها من تسمية طفلتها الأولى، التي وضعتها مؤخراً، قبل أن يطلق عليها اسم «ماريا»، موضحةً في حوار مع «سيدتي» أنها لم تعش شعور الأمومة من قبل إلا في بعض الأعمال الفنية، وهو شعور يختلف كلياً عن الواقع، وفقاً لكلامها.

على الصعيد الفني، شددت الممثلة السعودية على أن وضع اسمها قبل اسم الفنان عبدالإمام عبدالله على «تتر» المسلسل الدرامي «هلي وناسي» لم يكن قرارها، مُلقيةً بالمسؤولية على عاتق صنّاع الدراما، «لأنهم من يقررون ترتيب الأسماء، حسب أهمية الدور والأقدمية» على حد قولها. كما اعتبرت أن تواجد زوجها الفنان محمد أنور في كل أعمالها يأتي من باب الصدفة، نافية أن تكون للواسطة علاقة في ذلك، في حين أبدت رفضها التام لأداء الأدوار السياسية.

الكويت ـ فاطمة الشمري

تعيشين هذه الأيام شعور الأمومة للمرة الأولى، بعد أن وضعتِ أخيراً طفلتك الأولى، فكيف تصفين لنا هذا الشعور؟

حياة جديدة كلياً، وإحساس جميل وصعب في آن معاً. جميل لأنني وضعت أول مولود بالنسبة إليّ، وعشتُ دور الأم بصورة واقعية، وليس من خلال التمثيل في المسلسلات. وصعب لأنه يعتريني شعور كبير بالخوف والقلق من صعوبة الحياة الجديدة التي دخلتها.

هل اخترتِ اسماً لمولودك الأول؟

للأسف، لم أكن مخولة بتسمية طفلتي، لأن زوجي الفنان محمد أنور منعني من ذلك، حيث أصرّ على تسميتها بنفسه، وهو ما فعله بالفعل عندما أطلق عليها اسم «ماريا».

يبدو أن التسمية لم تعجبك كثيراً؟

بل بالعكس، أعجبني الاسم، وكان اختياراً موفقاً من جانبه.

هل ستوقف نشاطك الفني هذا العام؟

بكل تأكيد، فأنا قررت التواري عن الشاشة الصغيرة، ريثما أستعيد عافيتي من بعد الولادة.

تجربة مميزة

لننتقل إلى آخر أعمالك وهو مسلسل «هلي وناسي»، فماذا تحكين لنا عنه؟

باختصار، هو تجربة مميزة مع فريق جديد وشركة إنتاج حديثة الولادة، كما أعتبر مشاركتي في المسلسل فرصة ذهبية تم تقديمها إليّ على طبق من ذهب. وقد تشرفتُ بالعمل مع نخبة من النجوم.

عرض المسلسل حصرياً على شبكة مشفرة، هل أسهم في تراجع متابعيه؟

لا أعتقد أن نسبة المتابعة للمسلسل انخفضت على الإطلاق، بل وصلتني ردود فعل ممتازة من جانب المشاهدين.

ما الدور الذي جسدته في «هلي وناسي»؟

أدّيتُ شخصية «نوال»، البنت الهادئة التي تحب عمها وتجدها قريبة منه في كل شيء، كما تسعى إلى تأصيل الترابط والتآخي بين أفراد أسرتها. وعلى جهة أخرى، تعيش نوال قصة حب من طرف واحد، حيث تقع في حب ابن عمها من دون علمه.

زوجي لا يتوسط لي

لماذا عندما تشاركين في عمل ما، يكون زوجك الفنان محمد أنور أحد أبطاله؟

ثق بأنها صدفة، فالاختيار دائماً ما يكون من جهة المنتج أو المخرج، وليست لنا يد في الموضوع.

هل يُقيّدك تواجد زوجك معك في كل «لوكيشن»؟

بل بالعكس، أشعر بالسعادة الغامرة والطمأنينة بوجوده إلى جانبي.

من منكما يتوسّط للآخر، أو يفرضه على صنّاع الدراما التلفزيونية؟

زوجي محمد قد يكون آخر شخص ممكن أن «يتوسّط لي»، فكما ذكرت سابقاً إن تواجدنا في العمل ذاته كل مرة يأتي من باب الصدفة، وليس من طبعنا أن نفرض أنفسنا على أي منتج، لأن كلينا صنع نفسه بنفسه، حتى أصبح اسما محمد أنور ويامور من الأسماء المرشحة دوماً عند صنّاع الدراما.

بماذا تفسرين وضع اسمك على «تتر» المسلسل قبل أسماء فنية مرموقة، من طراز عبدالإمام عبدالله وهدية سعيد؟

لستُ أنا من يختار ترتيب اسمي في جميع أعمالي، والدليل أنه في أحد الأعمال تم وضع اسمي في أول «التتر»، وفي عمل آخر حلّ اسمي ثانياً ضمن الأسماء، لكن في «هلي وناسي» لم يوضع اسمي الأول أو الثاني. وبالتالي، فإن من يحدد ذلك هو المنتج أو المخرج، حسب الظهور والأقدمية وحجم الدور.

بين الصداقة والعداوة

نلاحظ وجود كيمياء خاصة بينك وبين الفنانة منى شداد، فما سر هذه العلاقة؟

علاقتي مع منى شداد لها خصوصية تتعدى نطاق الوسط الفني بمسافات كبيرة، حيث بدأت في العام 2015 بعدما التقينا في الجزء الثاني من المسلسل الدرامي «عندما يزهر الخريف» والذي جرى تصويره في مدينة جدة، ومنذ تلك الفترة ونحن صديقتان جداً.

كثيرون لا يؤمنون بالصداقة في الوسط الفني، فماذا عنك؟

الصداقة والعداوة موجودتان في كل الأوساط، وكما يقول المثل الشعبي «لو خليت خربت».

أنا إنسانة واضحة جداً

لديك مقولة ترددينها دائماً وفي كل مناسبة عن الكاذبين والمخادعين، فمن تقصدين بالتحديد؟

لا أقصد أحداً بعينه، لكنني إنسانة واضحة جداً، ولا أتردد في إنهاء علاقتي مع أغلى الناس وأقربهم

يامور أو المطر

اسم «يامور»، يعني المطر باللغة التركية، فمتى تهطلين بقوة في السينما والمسرح؟

كل شيء في وقته حلو، فأنا متشوّقة جداً للعمل في هذين المجالين.

إليّ، متى شعرت بكذبه وخداعه. لذلك، فإنني أخشى دائماً أن أكابد الصدمات، وهو ما يدفعني إلى توجيه الرسائل بصورة غير مباشرة، كإشارات تنبيه وتحذير مني إلى أحبائي وأصدقائي.

لو عادت بك عقارب الزمن إلى ما قبل احتراف التمثيل، فهل ستختارين الطريق الفني نفسه؟

بكل تأكيد، لأن الفن بالنسبة إليّ هواية محببة وليس مهنة للاسترزاق.

ما هي الإنجازات التي حققتها على الصعيد المهني؟

لا يزال الوقت مبكراً للحديث عن الإنجازات، فهناك أحلام كثيرة أتمنى أن تبصر النور، لكي أراها في عينيّ واقعاً ملموساً، وحينئذٍ سأكون أسعد إنسانة في الدنيا.

ما الأخطاء التي ارتكبتها في مشوارك؟

لا أشعر بأني أخطأت في مشواري، لأني أرى الخطأ من منظوري الشخصي تجربة وخبرة جديدة اكتسبتها في حياتي.

ما هو الدور الذي ترفضين تجسيده؟

إذا كانت الشخصية المُسندة إليّ تتحدث عن السياسة.



Q&A
BEAUTY & FASHION

كيف تحافظين على نظافة وإشراقة بشرتك؟

من خلال التنظيف الدائم للبشرة، بالإضافة إلى شرب كميات كبيرة من المياه وتناول الفواكه بشكل مستمر. أيضاً لا نغفل أهمية التمارين الرياضية، لأنها تُسهم في تحريك الدورة الدموية، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على البشرة.

ما هو عطرك المفضل الذي لا يفارقك؟

كوكو شانيل.

من هي المرأة أو النجمة التي ترينها في منتهى الجمال؟

تعجبني المغنية الأميركية بريتني سبيرز، بجمالها الأخاذ.

متى تلجأين إلى عمليات التجميل؟

إذا شعرت بأنني بحاجة إليها، لكنني لن أخضع إلى عمليات «التغيير الخلقي»، بل أكتفي ببعض الرتوش البسيطة.

ما هي القطع التي اشتريتها في آخر جولة تسوق؟

حقيبة يد «دولتشي آند غابانا».

ماذا تفعلين بأزيائك القديمة أو تلك التي اشتريتها العام الماضي؟

أتبرع بها إلى الجمعيات الخيرية.

كم حقيبة يد تمتلكين؟

17 حقيبة تقريباً.

لونك المفضل في الأزياء؟

اللون الأسود، ملك الألوان.

والده ليس والدي!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

هناك نصيحة مشهورة لمليونير
يقول فيها إذا أردت أن تصبح مليونيراً ابدأ بـ 990 ألفاً
هذا المليونير أراد أن يقول إن زمن الأحلام العريضة والفرص الكبيرة انتهى
ولا يوجد مليونير يبدأ من عدم
لهذا السبب وأسباب أخرى أصبحنا نلاحظ أن ابن المليونير يصبح مليونيراً
وأن ابن المديونير يصبح ويمسي مديونيراً
ولم نعد نسمع عن مليونير كوّن ثروته في الصغر
فكلها جاءت عن طريق تركة
أو على طريقة الأفلام القديمة «جدك أو جدتك» في البرازيل مات أو ماتت
وتركا لك ثروة...
حتى فكرة أن تتزوج مليونيرة أصبحت مثل العنقاء والخل الوفي
فكل واحدة أصبحت تبحث عن مليونير لتحقق أحلامها من خلاله،
حتى لو كانت هذه الواحدة مليونيرة
فأحلامها لا تتحقق بملايينها وإنما تتحقق بملايين غيرها
لدرجة جعلت من المليونير لا يتزوج إلا مليونيرة
تحت حجة أن كل واحد يريد أن يحافظ على مليونه من طمع الآخرين
في حين السبب غير المعلن أن كل واحد يطمع في مليونير الآخر
بكلام آخر الحصول على المليون أصبح من المستحيلات، لدرجة جعلت العرب يتوافدون على عواصم أوروبا في لندن وباريس للظفر بمليون جورج قرداحي طوال سنوات عديدة
وعادوا إلى دبي لمطاردة قرداحي ومليونه الذي أصبح مليونين
في مقابلٍ هذا كان هناك شخص ملياردير اسمه عدنان خاشقجي يصرف يومياً مليون دولار
وكأنه يريد أن يقول أحلام كل الناس كل يوم كانت عبارة عن حلم يوم واحد لي
لم يعد حلماً لأنه تحقق
فما يحلم به الناس كل يوم يتحقق لعدنان في يوم، ولا أعرف ماذا يفعل واحد بمليون دولار في يومٍ واحد؟
فهو لو حرقها دولاراً دولاراً فيوم واحد لا يكفي لحرقها
شخصياً كنت دائماً أعمل بنصيحة مليونير آخر غير الذي بدأت به
فهو يقول لا تحاول أن تكون مليونيراً
واختتم بما بدأت فإذا أردت أن تكون مليونيراً ابدأ بمليون
أو ليكن لك أب مليونير تستطيع أن تتوكأ على ملايينه
وتعيش كمليونير بمعنى أن تعيش على صيته وملايينه
في حين هو يعيش على صيته فقط على طريقة ذلك المليونير
الذي قال له الشحاذ لماذا أنت بخيل وابنك كريم؟
قال والده ليس والدي
والده مليونير
ووالدي كان فقيرا. و!

شعلانيات:

- وإن أتعبك شيء فهناك من أتعبه كل شيء!!
- يكبر الإنسان بعدد الأيام التي يصمت فيها عما يؤلمه!!
- استمتع بالأشياء الصغيرة، فقد يأتي يوم تدرك فيه أنها كانت كبيرة
- كلما ساعدت الآخرين على النجاح، نجحت
- الحل الأمثل لأي مشكلة هو في أغلب الأحوال الحل الأبسط!!

زوجات نجوم في الظل..
قصي خولي ليس الوحيد


إياد نصار وزوجته شيماء الليثي


محمد ممدوح وزوجته


أحمد الفيشاوي وزوجته الثانية وسام عاطف


أشرف عبد الباقي وزوجته


حسين فهمي وزوجته الأخيرة

لماذا يفرض بعض النجوم طوقاً من السرية على حياتهم الخاصة ويرفضون الظهور برفقة زوجاتهم؟ سؤال عاد للواجهة من جديد بعدما نشرت مديحة الحمداني مقطع فيديو عبر حسابها بموقع إنستغرام كشفت فيه أنها زوجة النجم السوري قصي خولي وأم ابنه الوحيد «فارس»، وبرر الأخير موقفه برغبته في إضفاء الخصوصية على حياته الخاصة. ونفس التبرير تكرر عند عدد كبير من النجوم الذين تركوا زوجاتهم في الظل، بينما تبيّن أن عدداً آخر من النجوم أخفى زواجه لأسباب لا تتعلق بالخصوصية، وتم الكشف عنها إما بالصدفة أو بسبب خلافات وصلت ساحات المحاكم.

القاهرة - عمرو رضا

قصي خولي: ابني وأمه ملكي وحدي

الفنان قصي خولي اعترف بابنه «العميد جونيور» كما يحب أن يطلق عليه أو «فارس» حسب سجل ميلاده الرسمي في تونس وفق وثيقة الولادة التي انفردت «سيدتي» بنشرها، ولكنه حتى اللحظة يتجاهل تماماً الحديث عن زوجته مديحة الحمداني، ولا يذكر اسمها ويصفها بـ «الشريك» أو أم ابنه، وحتى بعد نشر الأخيرة لمقطع فيديو غاضب هددت فيه قصي بفضح أفعاله معها وأكدت فيه أنها زوجته، لم يتخلّ خولي عن حذره، ولكنه أكد في تصريحات لبرنامج «دبي كروز» مع زميلته الفنانة ميساء مغربي، أن إبقاء الزواج سراً وإخفاء هوية زوجته كان بالاتفاق معها.

قصي برر عدم الكشف عن زواجه وإنجابه طفلاً بأن الأمر كله يخصه وحده، وضحك بخجل عندما قالت له مقدمة البرنامج ميساء مغربي بأنها صديقته ومقربة منه وفوجئت بأنه متزوج وعنده طفل وعلق قائلاً: «ابني وأمه هو شيء شخصي وملكي وحدي ولا علاقة لأحد به». وأضاف: «هناك أشياء يجب أن تحتفظي بها لنفسك فقط، وتضفي عليها الكثير من الخصوصية، لأنها منطقة حساسة ملكي وحدي بينما كل حياتي الأخرى ملك للناس ومكشوفة للجميع»، مؤكداً أن قرار إبقاء زواجه سراً كان متفقاً عليه مع أم ابنه.

أحمد الفيشاوي و3 زوجات في الظل

الفنان المصري أحمد الفيشاوي لم يكن يبحث عن الخصوصية عندما ترك زوجته الأولى مهندسة الديكور هند الحناوي في الظل، ولكنه كان يحاول التهرب من إثبات نسب طفلته الوحيدة «لينا»، وظل الفيشاوي الصغير ينكر الزيجة ويرفض الاعتراف بابنته حتى حكمت المحكمة لصالحها بإثبات الزواج العرفي ونسبت الطفلة لينا لوالدها، وكان اختيار هند هو الحصول على ورقة طلاق في نفس يوم الاعتراف بزواجها، ووقتها راجع نفسه واعترف أمام الجميع بأبوته لها، وقيل إن والده الفنان الراحل فاروق الفيشاوي كان السبب وراء هذا الاعتراف.

الفيشاوي الصغير جاهر بزواجه الأخير من ندى الكامل، بعدما احتفظ ببقية زيجاته سراً لأسباب كثيرة منها أن الزيجة الثانية من وسام عاطف عطية انتهت بعد 55 يوماً فقط وحصلت بعدها على ورقة الطلاق وحررت ضده محضراً في قسم الشرطة اتهمته فيه بسرقة «شبكتها»؛ وهي عبارة عن خاتم «سوليتير» بـ 100 ألف جنيه، وتدخل والده فاروق الفيشاوي عبر مستشاره القانوني وقام بتسوية كل المحاضر وإغلاق هذا الملف للأبد.

الزوجة الثالثة للفيشاوي الصغير كانت دنيس ولمان وهي سيدة ألمانية الجنسية تعرّف عليها خلال رحلة علاج والدته الفنانة سمية الألفي في ألمانيا، وهي الوحيدة التي لا يحب ذكر تفاصيل زواجه منها ويؤكد دوماً أنه لا يعرف عنها أي شيء لأنها اختفت تماماً وغيرت أرقام هواتفها المحمولة وصفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي.

ابنة وائل كفوري تفضح زواجه سراً

مثلما كانت ولادة «العميد جونيور» سبباً في الكشف عن زواج قصي خولي سراً، كانت ولادة ميشيل الابنة الأولى للنجم اللبناني وائل كفوري السبب في إعلان زواجه سراً من أنجيلا بشارة، حيث بادر عدد كبير من نجوم الفن اللبناني لتقديم التهنئة إليه، وتبين لاحقاً أن وائل وأنجيلا تزوجا مدنياً في قبرص وسط أجواء سرية، وفرض وائل على زوجته ألا تظهر برفقته في المناسبات الفنية أو تنشر صورهما المشتركة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والتزمت الأخيرة بالاتفاق عدا مرة واحدة عندما اندلعت شائعة طلاقهما حيث نشرت صورة نادرة لهما وعلقت عليها بقولها «حتّى يفرقنا الموت»، ولكن حتى هذا العهد لم يتحقق حيث طلبت أنجيلا الطلاق مؤخراً وحصلت عليه بعد تسوية قانونية تعهدت فيها بعدم الإساءة لكفوري في وسائل الإعلام.



قصي خولي ومديحة الحمداني



وائل كفوري وأنجيلا بشارة

أحمد عز وزوجتان من الظل إلى الفضائح

أكثر نجم تسببت زيجاته السرية في أزمات متلاحقة له، هو الفنان أحمد عز، الذي ارتبط بعلاقة زواج سري من الفنانة زينة، وطلب منها اعتزال الفن والسفر إلى أميركا حرصاً على نجوميته وشعبيته بين المعجبات، وبعدها رفض الاعتراف بالطفلين لتبدأ زينة طريق اللجوء إلى القضاء الذي أثبت الزواج ونسب الطفلين التوأم لوالدهما.

المثير أن زينة كشفت عن زيجة سرية أخرى لأحمد عز وكانت من المطربة أنغام، وقدمت وثيقة الزواج الرسمي للمحكمة لتثبت أن عز اعتاد إخفاء زيجاته خوفاً من غضب معجباته، وحاول عز الإنكار ولكن اعترفت أنغام لاحقاً بالزواج وقالت إنه جرى بشكل رسمي وشرعي وأن الطلاق وقع عام 2012.

وبعد اعتراف أنغام، أصدر أحمد عز بياناً رسمياً للاعتذار من جمهوره أكد فيه صحة الزواج ووصفه «بالوحيد» وقال حرفياً: «إن أسباباً قهرية كانت وراء إنكاره منها أن الفنانة أنغام بعد كامل الاحترام والتقدير لها، كانت متزوجة قبل الفنان أحمد عز ولديها ولدان، وعند طلاق أنغام من زوجها والد طفليها حدثت مشاكل معه، وعانت كثيراً حتى تأخذ نجليها منه وإذا تزوج طليقها وتزوجت هي بعده تذهب حضانة الأطفال إلى والدتها وبما أنها متوفية فتذهب حضانة الأطفال إلى والدة الزوج». وتابع عبر البيان الرسمي: «إذا أعلن أحمد عز وأنغام زواجهما فإنه طبقاً للقانون حضانة الطفلين ستذهب إلى والدة طليقها وهو ما كانت ترفضه أنغام شكلاً وموضوعاً، لذلك تعمدت إخفاء الزواج عن جمهورها وجمهور الفنان أحمد عز ولا أحد يعلم به سوى المقربين من عائلتي الطرفين». وأشار عز في البيان «إلى أن إنكاره الزواج من أنغام كان احتراماً منه لظروفها وليس خداعاً لجمهوره وهي وقتها قامت بالنفي أيضاً». وعندما تم نشر عقد الزواج التزم أحمد عز الصمت احتراماً منه لأنغام وانتظر ردها حتى لا يتسبب لها في مشاكل عديدة.

زوجة كاظم الساهر 30 عاماً في الظل

مع كل أغنية رومانسية جديدة يطلقها الفنان العراقي كاظم الساهر تتجدد الشائعات حول ارتباطه بواحدة من جميلات الوسط الفني العربي، ويتردد تارة أنه خطب فتاة مغربية أو تزوج من إعلامية لبنانية، ولكن حفل زفاف ابنه البكر وسام في لبنان وضع زوجته الوحيدة رسمياً في بقعة الضوء للمرة الأولى.

كاظم البارع في إخفاء تفاصيل حياته الخاصة نجح طوال السنوات الماضية في عدم تسريب أية صورة لزوجته أم ولديه، كما رفض تماماً الحديث عنها، وعندما خطفت الأنظار بظهورها الأول في حفل زفاف ابنها، اضطر كاظم لتوضيح أنه تزوج من ابنة عمه وهو بعمر الـ19 عاماً وحدث الانفصال بعد ثلاث سنوات فقط بسبب تفرغه لمشواره الفني، لافتاً إلى أن زوجته السابقة تفرغت لرعاية طفليهما ولم تكن ترغب في دخول عالم الشهرة.

رامز جلال فرضت الأقدار السرية على زوجته

الفنان رامز جلال تدخلت الأقدار وفرضت عليه إبقاء هوية زوجته سراً حتى اليوم، حيث كان من المقرر أن يكشف هوية العروس في حفل زفاف كبير، ولكن جاءت وفاة والده قبل 24 ساعة من موعد الحفل لتمثل صدمة أجبرته على الزواج لاحقاً بدون حفل، ويبدو أن مرور المناسبة بدون ضجة إعلامية راق لـ رامز الذي قرر عدم التحدث عن زوجته أبداً وعدم الظهور معها بأية مناسبة فنية أو اجتماعية، وحتى عندما أكد البعض أن الزوجة هي الفنانة غادة الشريف رفض التأكيد، مثلما رفض تأكيد خبر ولادة طفله الأول «ياسر».

رامز جلال اعترف بزواجه مرة واحدة فقط عندما حل ضيفاً على الإعلامية وفاء الكيلاني ببرنامج «نورت» حيث أحرجته بسؤال قالت فيه: «هل تعتبر يا رامز أن الزواج حاجة عيب وما ينفعش يتقال عليها؟». فأجابها: «ده شرع ربنا، بس جاية تقوليلي الكلام ده ليه»؟ وبعد ذلك اعترف أنه متزوج ولكنه لم يفصح عن اسم زوجته.

إياد نصار يرفض استعراض رومانسيته مع زوجته

النجم إياد نصار له تفسير خاص لقرار وضع زوجته مهندسة الديكور شيماء الليثي في الظل وعدم الظهور برفقتها، لخّصه بقوله إنه لا يحب استعراض مشاعره لزوجته أمام الجميع. وأضاف خلال حواره لفقرة نجم الأسبوع ببرنامج «عرب وود»، أنّ زوجته لا تحب التصوير، ولهذا لا تشاركه الظهور في مواقع التواصل الاجتماعي، وقال: «أنا أيضاً لا أحب حالة الاستعراض وأعتقد أنّ حبي لمراتي يجب أن يبقى بيني وبينها»!

تفسير إياد لم يرض جمهوره ولهذا بدأ السماح لزوجته بالظهور معه على فترات متباعدة، وكان الظهور الأول لهما معاً مع الإعلامية ريما كركي، خلال برنامج «حكايتي مع الزمان»، وأوضحت «شيماء» أنها لا تحب الظهور في أي برنامج، فهي تفضل الوقوف خلف الكاميرات وليس أمامها.


أحمد عز وزينة


أنغام


كاظم الساهر وزوجته الأولى والوحيدة رسمياً


رامز جلال وزوجته غادة الشريف

محمد فؤاد ابن بلد لا يظهر مع زوجته

الفنان المصري محمد فؤاد، نجح في ترويج صورة عنه داخل المجتمع المصري كممثل لعادات وتقاليد «أبناء البلد الشعبيين» التي ترفض ظهور «النساء» بجوار الرجال، ولهذا يندر أن تجد صورة واحدة له مع زوجته أو حتى ابنتيه «بسملة» و«آلاء»، والظهور الوحيد لفؤاد مع زوجته تم تسريبه بمعرفة الفنانة غادة نافع، عندما قام فؤاد وزوجته بزيارة الفنانة الراحلة ماجدة للاطمئنان عليها عقب وعكة صحية ألمّت بها، وبنفس الوقت لا يمانع فؤاد من التصوير برفقة ابنه «عبد الرحمن».

سمير صبري وضع زوجته بعيداً عن الأضواء نصف قرن

نجح الفنان المخضرم سمير صبري في إخفاء زوجته لدرجة أنه لا يوجد فرد واحد من جمهوره كان يعلم بزواجه طوال نصف قرن، والسر وراء ذلك أن سمير تزوج من سيدة إنجليزية تُدعى مورين، دون علم أهله، وتعرّف عليها من خلال عمله لفترة قصيرة كمعلّم في مدرسة إنجليزية للبنات، وكان طالبًا بكلية الآداب حينها، وقام بإخفاء الزواج عن أهله حتى رزق بابنه الوحيد جلال الذي سافر لاحقاً مع أمه لبلادها بعدما حصلت على الانفصال، ولا يزال مقيماً هناك ويعمل طبيبًا في لندن حالياً، وكان سمير يزور زوجته وابنه سراً في رحلات منتظمة، والآن يحظى بزيارة منتظمة من ابنه وأحفاده إلى القاهرة.

مصطفى قمر وعقدة الزوجة الثانية

نظرة المجتمع السلبية للزوجة الثانية كانت السبب وراء إخفاء المطرب الشهير مصطفى قمر خبر زواجه من غادة رزق ثلاث سنوات كاملة، أخفى فيها بنفس الوقت خبر انفصاله عن حبه الأول وأم ولديه تيام وإياد، غادة عيسى، ورفعت الأخيرة الحرج عن الجميع وأعلنت مؤخراً طلاقها بصورة حضارية وأكدت أن علاقتها لا زالت جيدة بقمر، الذي بادر وقتها لتقديم زوجته الثانية للجميع.

محمد ممدوح: حياتي الشخصية ملكي وحدي

الفنان محمد ممدوح تلقى سؤالاً مباشراً عن سبب عدم ظهور زوجته برفقته في المناسبات الفنية أو الاجتماعية، وجاء رده حاسماً بأن زوجته ستبقى في الظل ولن يعرفها أحد مشيراً إلى أن الحياة الفنية للفنان هي ملك لجمهوره، ولكن الحياة الشخصية للفنان ملك له وحده.

ورفض ممدوح، ظهور زوجته في برنامج «أنا وأنا» مع سمر يسري عبر فضائية «ON E» قائلاً: «حياتي الاجتماعية محدش له دعوة بيها، أنا بني آدم زي أي بني آدم، أنا عندي حياتي وبيتي ومش عاوز حد يتعامل معاهم».

حسين فهمي يحاصر زوجته الأخيرة فقط

الفنان حسين فهمي لجأ لفرض الحصار على زوجته الأخيرة فقط، رغم أنه كان دائم الظهور مع زوجاته السابقات ومن أشهرهن ميرفت أمين ولقاء سويدان، وتدخل فهمي في حفل افتتاح مهرجان القاهرة السينمائي الدولي بدورته الأخيرة لتنبيه وسائل الإعلام بعدم الحديث مع زوجته، ورفض حتى ذكر اسمها، وفي اللقاءات الإعلامية التالية كان يشترط عدم الحديث عنها رغم موافقته على فتح باب الذكريات والتحدث عن زيجات سابقة.

جورج وسوف يرفض مجرد السؤال عن زوجته

المطرب جورج وسوف هو الآخر يرفض بشكل قاطع الحديث عن زوجته الأولى شاليمار شبلي عبر وسائل الإعلام أو مجرد السؤال عنها، وقال وسوف في برنامج «عايشة شو»: أرفض الحديث عن زوجتي في الإعلام وأرفض ظهورها. وأرفض مجرد السؤال عنها من أحد مقدمي البرامج».

أشرف عبد الباقي رجل شرقي

الفنان أشرف عبد الباقي أعلن أنه رجل شرقي جداً ويرفض تماماً ظهور أولاده وزوجته في الإعلام. ورغم أن زوجته هي ابنة وزير الإسكان المصري السابق صلاح حسب الله، وكانت واحدة من نجمات المجتمع، إلا أنها ابتعدت تماماً عن الأضواء بتعليمات من زوجها ولا تتواجد نهائياً في المناسبات الفنية وظهرت مرة واحدة فقط برفقة زوجها في حفل تكريمه.

تابعوا المزيد من الحالات عبر هذا الرابط

زوجات نجوم في الظل.. قصي خولي ليس الوحيد

على موقع sayidaty.net



محمد فؤاد مع زوجته وابنتيه بسملة وآلاء وابنه عبد الرحمن والفنانة ماجدة وابنتها غادة نافع



سمير صبري



مصطفى قمر وزوجته الثانية غادة رزق



شاليمار زوجة جورج وسوف





صباح تحمل
الطفلة جانو





صباح تعانق
ابنتها هويدا

جانو فغالي ابنة أخت صباح تفتح دفتر ذكريات الشحرورة:
كانت تطعم فايزة أحمد بيديها ووقفت بجوار وردة في مرضها
هكذا كانت علاقاتها بأزواجها السبعة

ضحكتها كانت كطفلة صغيرة، قلبها يسع كل الدنيا، ظهورها على المسرح كان يشع بهجة وخفة ظل ممزوج بصوت جبلي قوي مليء بالعذوبة والطرب الأصيل، إنها الأسطورة شحرورة الوادي الصبوحة أيقونة الغناء العربي التي عاشت حياة حافلة من الفن تمثيلاً وغناءً وزواجاً ومواقف حياتية ووطنية، تضحك وتبكي وتفرح وتحب.

ظلت صباح طيلة حياتها الفنية التي تقدر بسبعين عاماً كالشمس المشرقة تشع بنورها في أي مكان تتواجد فيه، وظلت تحتفظ بنجوميتها في الغناء والتمثيل حتى رحلت عن عالمنا العام 2014 وحتى بعد الرحيل ظل صوت صباح كلما سمعناه يشع بهجة وحباً في قلوبنا.

«سيدتي» ألقت الضوء على هذا الجانب من خلال حوارنا مع المطربة جانو فغالي ابنة أخت صباح الصغرى نجاة، والتي روت لنا تفاصيل عن طفولة خالتها وارتباطها بشقيقاتها والذكريات التي جمعت بين صباح وشقيقاتها في البيت الذي عِشْنَ فيه معاً وكشفت أسرار جديدة تبوح بها جانو فغالي وتخص بها «سيدتي».. القاهرة ـ هبة خورشيد

هل تعرفين شيئاً عن طفولتها في لبنان؟

خالتي صباح منذ طفولتها كانت تحب الفن والغناء، وتحب أن ترتدي ملابس جديدة ومختلفة، ودائماً كانت تسعى لتفصيل ملابس طبقاً للتصميمات التي كانت تراها في المجلات العالمية، ودائماً كانت تقول لوالدتها إنها ستكون فنانة مشهورة وكانوا يضحكون ولم يتخيلوا أبداً أنها ترى مستقبلها الحقيقي.

جدي وجدتي كانا مؤمنين بموهبة خالتي وشجعاها على حب الغناء، عائلة صباح كانت مكونة من خمس بنات، خالتي الكبيرة لمياء كانت ممثلة مشهورة في لبنان، وابنتها تعمل مخرجة وصباح وسعاد ونجاة، وكان لهن أخت خامسة ماتت في سن 12 سنة اسمها جولييت، أما الذكور فهم أنطوان شقيق من الأب والأم، ولهن أخ توفي في عمر العامين اسمه سيمون، ولنا خال اسمه روجيه أخو صباح من الأب، ويعتبر أصغر فرد في العائلة ولا يزال على قيد الحياة، ويعمل محامياً وشاعراً في آن واحد.

العائلة معظمها فنانون وجدتي كان صوتها جميلاً جداً، وأمي أيضاً كان صوتها رائعاً، وقد احترفت الغناء مع الأخوين رحباني لكنها تركته بعدما أنجبتني لتتفرغ لي، وأنا مطربة معتمدة من الإذاعة المصرية.

كيف تحقق حلم الصبوحة في الغناء؟

عندما بلغت خالتي سن الخامسة عشرة باع جدي كل ما يملك في لبنان؛ لكي يحقق حلم الصبوحة، وجاءوا إلى مصر ودخلت امتحان اعتمادها مطربة في الإذاعة، ولكن كانت الصدمة بالنسبة لها عندما رفضها فريد الأطرش الذي كان أحد أعضاء اللجنة، وقال لها إن صوتها لا يصلح، وظلت خالتي فترة تعمل وتغني، ولم تكن معتمدة كمطربة حتى تم اعتمادها لكنها لم تنسَ أبداً هذا الموقف لفريد الأطرش، وبعد اعتمادها كمطربة بدأت الأفلام تعرض عليها، ومرت الأيام وعرض عليها فيلم «بلبل أفندي» مع فريد الأطرش لكنها أصرت أن يوضع اسمها قبله ومن هذا اليوم بدأت الصداقة بينهما، واستمرت حتى رحيل فريد الأطرش في منتصف السبعينيات.

من هم أقرب أصدقاء صباح في الوسط الفني؟

نبيلة عبيد ولبلبة ونيللي والراحلة مديحة يسري، أما الجيل القديم فكان أحمد رمزي وفاتن حمامة وعمر الشريف وفريد الأطرش ومحمد عبدالوهاب وعبد الحليم ووردة الجزائرية وكثيرين.

ما الذي تتذكرينه عن صداقتها مع فريد الأطرش؟

من ضمن ما حكوا لي أنه في يوم ولادتي، كانت خالتي تحيي حفلة، وكان طبيب أمي من ضمن الحضور هو وفريد الأطرش، فلما أخبروا خالتي بمخاض أمي لم تستطع أن تغادر الحفلة، فطلبت من الطبيب أن يذهب إلى المنزل فذهب مسرعاً، ومعه فريد الأطرش الذي أصر أن يظل مع خالاتي وأمي حتى انتهت صباح من الحفل، وبالفعل بعد الحفل وصلت صباح فوجدت فريد الأطرش بصحبة خالاتي.

من الذكريات أيضاً أن خالتي صباح كانت جارة فريد الأطرش، وكان يغني لها كل الألحان من النافذة لكي تسمعها وتقول رأيها فيها، وأتذكر أنه غنى لها أغنية «حبيبة أمها» من النافذة.

هل كانت هناك قصة حب جمعت بين الصبوحة وعبد الحليم حافظ؟

كانت صداقة ليس أكثر بدأت منذ فيلم «شارع الحب»، وكانا دائماً ما يشتركان في حفل «أضواء المدينة»، وكثيراً ما كانت تدعو عبد الحليم وفريد الأطرش وآخرين على العشاء في منزلنا في لبنان، والذي كان يجمع كل عائلتنا. وكانت الصبوحة تحب أكلات أمي فقد كانت تستطيع أن تطهو أصناف أكلات مختلفة لأكثر من سبعين شخصاً.



جانو ابنة اخت صباح

جمعتنا خالتي في منزل واحد

ما الذي تتذكرينه من أيامك مع خالتك؟
جمعتنا خالتي صباح في منزل واحد، وكانت كل واحدة من شقيقاتها تسكن في شقة، كانت الصبوحة تحب دفء العائلة وكأنها الأم لخالتي سعاد وأمي نجاة منذ رحلت جدتي؛ حيث كانت أمي في سن الحادية عشرة وخالتي سعاد في سن الثانية عشرة. وبعد انفصال خالتي سعاد وأمي عن زوجيهما أقمنا جميعاً مع الصبوحة في هذا البيت، وألحقتنا خالتي بأفضل المدارس، وكانت تحضر لنا أنا وابنة خالتي كثيراً من الهدايا والملابس «الشيك» (الأنيقة) المليئة بالذوق والجمال، وكانت هويدا أختاً لنا، وبالفعل قضينا أجمل أيام حياتنا في بيت الصبوحة، وأتذكر أن بيتنا كان مليئاً بالزوار أمثال الموسيقار محمد عبد الوهاب وزوجته السيدة نهلة القدسي وعبد الحليم حافظ وسمير صبري ومديحة يسري ووردة الجزائرية.

كيف كانت علاقة الصبوحة بفايزة أحمد ووردة الجزائرية؟
أشيع أن هناك خلافات بين خالتي صباح والمطربة فايزة أحمد، لكنها كانت مجرد شائعات وبالعكس كانت علاقتهما جيدة جداً، وأتذكر عندما مرضت فايزة أحمد كانت خالتي تذهب لها دائماً لزيارتها وتصر على إطعامها بيديها.
أما وردة الجزائرية فكانت صديقة غالية جداً عند خالتي، وكانت دائماً تزورنا في لبنان وتمزح مع خالتي وتقول لها «سلفيني» (أعيريني) أختك نجاة؛ لأن أمي كانت خفيفة الظل وكانت طباخة ماهرة، وعندما أجرت المطربة وردة عمليات جراحية في القلب كانت خالتي معها دائماً في هذه اللحظات.

وماذا عن علاقة صباح بوديع الصافي؟
بعد وفاة وديع الصافي دخلت الصبوحة في حالة من الحزن والاكتئاب؛ لأن الأستاذ وديع كان على صداقة عائلية بأسرتنا وكان أخاً وصديقاً وأباً للصبوحة، وأخفينا عليها خبر وفاته، وبعد علمها بذلك دخلت مرحلة طويلة من الحزن.

أحلى هدية

ما أحب هدية من الصبوحة لك؟
أحلى هدية أنها خالتي. تعلمت منها حب الناس والقلب الطيب والتسامح وأن يتصالح الإنسان مع نفسه، وألا يحزن أبداً، وأن تكون حياتنا كلها صحة وسعادة، أما أحلى هدية من الصبوحة لي فكانت سيارة أحدث موديل بمناسبة عيد ميلادي.

ما أحب الأكلات التي كانت تفضلها؟
كانت تحب أكلة اسمها مجدرة بالعدس والأكلات بدون دسم. والسلطات بأنواعها المختلفة والحلويات وخاصة الشوكولاتة، وعندما تأكلها لا تأكل أي أكلات أخرى طول اليوم، وكانت تحافظ جداً على رشاقتها لآخر وقت.

هل كنتم تحضرون معها بعض بروفات الأغاني والحفلات؟
كثيراً ما كانت تأخذنا معها لنشاهد البروفات ونسمع الأغنيات ونكون سعداء جداً.

هل كانت صباح تحتفل بأعياد ميلادكم؟
خالتي صباح كانت دائماً حريصة على ذلك وتقوم بعمل حفلة كبيرة في منزلها، وتحضر تورتة مثل تورتة العروس، وتدعو أصدقاءنا وأحياناً تغني في حفلات أعياد الميلاد، أما إذا كانت مشغولة بتصوير أفلام أو بروفات أغنيات فكنا نؤجل حفلات عيد الميلاد حتى تنتهي من عملها.

ماذا كانت تفعل صباح برسائل المعجبين والمعجبات؟
كنت أنا وليلى ابنة خالتي سعاد نقرأ لها الرسائل، وأذكر واحدة من المعجبات طلبت منها أن تدفع لها تكلفة أداء فريضة الحج؛ لأنها لا تملك المال فتأثرت خالتي كثيراً، وبالفعل تكفلت بتكاليف الحج لهذه السيدة، ورسالة أخرى كانت من فتاة غير ميسورة الحال وطلبت من الصبوحة أن تغني في زفافها وقالت إنها تعلم أنها تطلب المستحيل، وأنها تأمل أن توافق، وفعلاً ذهبت مع أمي وحضرت الفرح وغنت للمعجبة، وكان عندها جبر خواطر غير عادي.


صباح تتوسط أم كلثوم ومحمد فوزي ومحمد عبد الوهاب وزوجته نهلة القدسي


صباح على طاولة الطعام مع عبد الحليم حافظ وعادل هيكل

وكيف كانت علاقة الصبوحة بالفنانة الكبيرة فيروز؟
علاقة احترام متبادل، وكانت الفنانة فيروز تحضر حفلات الصبوحة، وأيضاً خالتي تحضر حفلات الفنانة فيروز، وكنا نحضر كعائلة نيابة عن الصبوحة في حالة انشغالها.

تزوجت 7 مرات

حدثينا عن زيجات صباح؟
خالتي تزوجت 7 مرات، وكل أزواجها كانت تربطها بهم علاقة طيبة بعد الانفصال، كانت تحب كل زوج تزوجته، كانت تتمنى أن تتزوج رجلاً واحداً، وتعيش حياتها معه ويكون لها السند، ولكن خالتي كانت مؤمنة بأن النصيب هو الذي يتحكم وكانت تحزن لفترة بعد انفصالها عن أي زوج؛ لأنها أحبت كل من تزوجته ولكن سرعان ما كانت تندمج في الحياة والفن الذي كان كل حياتها.
خالتي تزوجت من نجيب شماس الذي أنجبت منه ابنها «صباح»، وكان نجيب شماس يكبر الصبوحة بخمسة وعشرين عاماً لكنهما لم يتفقا، وأخذ منها ابنها «صباح»، وكانت دائماً تريد رؤية ابنها وتبكي حتى تراه وعندما بلغ «صباح» سن الثامنة عشرة أخذته خالتي في حضانتها، وظل معها ثم سافر إلى أميركا ليدرس الطب وأصبح طبيباً نفسياً، وكانت خالتي حريصة على السفر له في الولايات المتحدة لقضاء الإجازات، وكانت تحب أحفادها جداً، وكان «صباح» أيضاً يعود إلى لبنان في بعض الإجازات لقضاء الوقت مع خالتي.
ثم تزوجت الصبوحة عازف الكمان أنور منسي، والذي أنجبت منه هويدا، وعاشت مشكلات الحضانة نفسها، وتم حسم الموضوع في المحكمة وأخذت حضانة هويدا، ثم تزوجت

وسيم طبارة ثم جو حمود، ثم رشدي أباظة ثم أحمد فراج وأخيراً فادي لبنان

هويدا فخورة بوالدتها

كيف كانت العلاقة بين هويدا والصبوحة؟

خالتي كانت روحها في هويدا وكانت فعلاً حبيبة أمها.

هل شهرة صباح سببت عقدة لهويدا في حياتها؟

أبداً لم تسبب أي عقد بالعكس هويدا طول عمرها فخورة بوالدتها وتحبها كثيراً.

هل مراهقة هويدا كانت صعبة على أمها؟

مثل أي فترة مراهقة تتعب فيها الوالدة، فترة من الزمن «وتعدي».

هل أرغمت الصبوحة هويدا على أن تصبح ممثلة؟

خالتي لم ترغم هويدا، لكنها وجدت فيها الموهبة وقالت لها جربي التمثيل، وبالفعل قبلت هويدا وقدمت أكثر من فيلم واستعراضات ومسرحية «المتزوجون» قبل شيرين ولو استمرت كان سيصبح لها شأن كبير الآن، لكن هويدا لا تحب الفن ولا تحب الشهرة.

كيف كانت علاقة هويدا بأزواج صباح؟

كانت علاقتها بهم جيدة وخاصة رشدي أباظة، كانت تحبه كثيراً منذ طفولتها وحتى تزوج خالتي، واستمرت العلاقة حتى رحيله. وكان رشدي أباظة يعتبر هويدا ابنته الثانية. صباح تزوجت رشدي أباظة أياماً معدودة وبالتحديد في صيدا أثناء تصوير فيلم «إيدك عن مراتي» سنة 1967، وأتذكر أن خالتي وافقت على هذه الزيجة عندما أخبرها رشدي أباظة أنه انفصل عن سامية جمال؛ لأنها كانت صديقتها. وبمجرد أن علمت خالتي أن رشدي لم يترك سامية وأنها لا تزال زوجته طلبت الطلاق على الفور، وغضبت جداً منه وأخبرت سامية بأنها لم تكن تعرف أنها لا تزال زوجة رشدي، وظلتا صديقتين حتى وفاة سامية جمال.

كيف كانت علاقة هويدا بالصبوحة في أيامها الأخيرة؟

كانت علاقة رائعة، وكانت هويدا تزور الصبوحة دائماً في لبنان عندما تأتي من أميركا؛ حيث تقيم في لوس أنجلوس، وكانت الصبوحة تقضي معها إجازاتها هناك وبينهما اتصال يومي هاتفياً. وشعرت صباح بالندم أنها تركت هويدا تسافر لتكمل تعليمها الجامعي في الخارج؛ لأنها رأت أن من يسافر ويتعلم في الخارج يتطبع بطبع الغرب أكثر، وهذا كان سبب ندمها.

ما شكل العلاقة بين الدكتور صباح وأخته هويدا؟

علاقة رائعة فهو على اتصال دائم بها؛ للاطمئنان عليها، وهما يعيشان في الولايات المتحدة الأميركية ولكن في ولايات مختلفة.

لماذا لم تحضر هويدا جنازة صباح؟

لأنها كانت تعاني من انهيار عصبي، ولا تصدق أن الصبوحة توفيت، فقد كانت صدمة كبيرة بالنسبة لها، وإلى الآن وأنا على اتصال دائم يومياً بهويدا ودائماً تبكي حين تتكلم عنها.

ما أصعب المواقف التي مرت بها الصبوحة؟

في أوائل السبعينات فقدت خالتي صوتها من كثرة المجهود والحفلات، وكانت تشعر بأنها انتهت كمطربة ولن يعود لها صوتها مرة أخرى؛ لكن الحمد للّه وجدت طبيباً أعطى لها الأمل مرة أخرى، وأجرت عملية في الأرجنتين وكانت مرحلة صعبة وظلت خالتي لا تتكلم وتكتب ما تريده، وعندما عاد لها صوتها مرة أخرى بعد العملية سجدت على الأرض هي وخالتي سعاد وأمي شكراً للّه.

صوتك يشبه خالتك كثيراً، كيف كان رأيها في صوتك؟

كانت معجبة بصوتي، ودائماً كانت تقول أنتِ أكثر بناتي شبهاً بي.


صباح وابنتها هويدا وجانو


مع وديع الصافي


جانو وأمها


مع رشدي أباظة

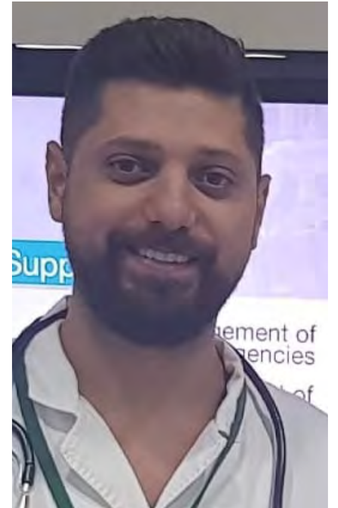

صباح وشقيقتها ووالدها

تابعوا اللقاء كاملاً مع جانو ففالي ابنة أخت صباح عبر هذا الرابط: جانو ففالي ابنة أخت صباح تفتح دفتر ذكريات الشحرورة على موقع sayidaty.net



هل يقي قناع الوجه من فيروس كورونا؟
CORONAVIRUS

مع انتشار فيروس كورونا في العديد من الدول، وتجنُّد الهيئات الصحيَّة للحدِّ من تفشِّيه، ينتاب العالم القلق حياله، بخاصَّة مع غياب اللقاح الخاصّ به. ومع رواج صور المواطنين، لابسين الأقنعة الواقية في الشوارع والأماكن العامَّة والمراكز التجاريَّة، تسأل «سيدتي» الاختصاصي في الصحَّة العامَّة الدكتور بلال كرامي، عن كيفيَّة استخدام هذه الأقنعة، ومدى فعاليَّتها في الوقاية؟ بيروت ـ ماغي شمَّا


د. بلال كرامي

ينتشر كلٌّ من الكورونا والإنفلونزا عن طريق العطاس والسعال، لكن ما يجعل من فيروس كورونا خطرًا، هو أنّ الإفرازات المُحمَّلة بالفيروس تظلّ في الهواء لوقت. مثلًا: إذا عطس مصابٌ بالفيروس في غرفة ما، تبقى الإفرازات المُحمَّلة بالفيروس في الجوّ، وبالتالي يسهل أن تنتقل إلى شخص آخر سليم، وهو ما يجعل القناع ليس الوحيد في الوقاية، بل أيضًا قفّازات الأيدي للعزل الجلدي، والأثواب الطبيَّة وأغطية الأحذية وأغطية الشعر، فضلًا عن النظّارات التي تحمي العيون.

بين القناع الجراحي والقناع المزوّد بفيلتر

لقناع الوجه (الكمَّامة) أنواع عدَّة، أبرزها:

1. القناع الجراحي: هو الأكثر استخدامًا، بيد أنه يُستخدم بطريقة خاطئة من العامَّة. فهو مُعدٌّ بطريقة تحمي الطرف الآخر وليس من يرتديه، لذا يُفترض أن يضعه المُصاب بالفيروس، أي فيروس، لمنع انتقال العدوى للآخرين. يُستخدم هذا القناع في غرف العمليَّات، تفاديًا لانتقال الجراثيم من الطاقم الطبِّي إلى المريض، عن



طريق العطاس أو السعال. ويُذكر أن هذا القناع لا يمنع انتشار الفيروس بشكل تامّ، وإنّما هو يخفّف من تفشّيه، لأنه غير مُحكم على الوجه بل تبقى ثمّة منافذ يمكن للجراثيم التسلّل من خلالها.

2. القناع المزوَّد بفيلتر N95: هو أكثر فعاليَّة مقارنة بالقناع الجراحي، لكونه يُحكم على الوجه، ومُزوَّد بفيلتر يمنع دخول الميكروبات من الخارج، وبالتالي يفترض أن يرتديه الشخص السليم لحماية نفسه.

الطريقة الصحيحة

ما هي الطريقة الصحيحة لارتداء القناع الجراحي؟

1. تعقيم اليدين جيِّدًا.
2. وضع القناع (الجراحي) على الوجه: الجهة المُلوَّنة إلى الخارج، والبيضاء إلى الداخل.
3. ربط القناع بإحكام خلف الرأس.
4. الضغط على القناع عند الأنف والذقن لإحكامه، بشكل يُغطّي الأنف والفم بإحكام.

في شأن القناع المُزوَّد بفيلتر، وعند نزعه، يجب وضع اليد على الربطة من دون ملامسة الجهة الخارجية الأماميَّة للقناع. بعدها، تُعقّم اليدان.

يُفترض بأي شخص يعاني من عوارض الرشح والإنفلونزا، كالسعال مثلًا، وعند احتكاكه مع الآخرين، أن يضع القناع الجراحي الذي يخفّف نسبة لا بأس بها من انتشار الفيروس للآخرين، وإذ يستحسن بالمقابل عدم ملاقاة الأشخاص أثناء ظهور العوارض. وقبل المصافحة، يجب أن يُعقّم المُصاب يديه، وعلى الشخص الآخر أن يُعقّم يديه بعد المصافحة. ومن الضروري تجنُّب الاحتكاك بالأطفال أو المسنِّين أو الأفراد الذين يعانون من مشكلات رئوية أو قلبية مزمنة.

وهناك بعض الأشخاص الذين يشعرون بانزعاج عند وضع الكمَّامة طويلًا، وتحديدًا أولئك الذين يعانون من مشكلات صدريَّة، بخاصَّة الانسداد الرئوي المزمن الذي ينتج عن التدخين، لكونهم يجدون صعوبة في التنفُّس. وبالتالي، فهم يتعرَّضون لارتفاع ثاني أوكسيد الكربون.

تاريخ الصلاحيّة

يُستخدم القناع الجراحي لثلاث ساعات في حدٍّ أقصى، ولمرَّة. أمَّا القناع المزوَّد بفيلتر، فيُستخدم حتَّى ثماني ساعات متواصلة أو متقطّعة في كل مرَّة، مع إتلافه بعد ذلك.

الطريقة الصحيحة لتعقيم اليدين

يقي معقم اليدين، من جانبه، المرء من العدوى، عند ملامسته أي سطح أو آداة قد تحمل فيروسًا ما، أو مصافحة شخص مُصاب. وفي هذا الإطار، يجب استخدام الصابون الطبِّي الذي يقضي على نسبة عالية من الجراثيم. وفي حال اتبعنا الطريقة الصحيحة في غسل اليدين (الصورة)، هما تُعقَّمان بنسبة 99%.

يحتوي الصابون الأكثر فعاليَّة على مادة الـ«كلوروهيكسيدين» CHLORHEXIDINE أو مادة الـ«كلوروكزيلينول» CHLOROXYLENOL. وهناك معقمات كثيرة في الأسواق على هيئة سائل وهي فعالة أكثر، مقارنة بالصابون.

إشارة إلى أن وقت غسل اليدين يتراوح بين 40 ثانية و60 منها.





د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل
لماذا لا يصل بعض المتزوّجين إلى مرحلة الإشباع؟ (2 من 2)

في الحوار الآتي نصّه، يُواصل الدكتور أحمد إسماعيل الحديث عن العلاقة الحميمة بين الزوجين، وعن المشكلات العضويَّة والنفسيَّة التي قد تعيقهما عن الوصول إلى المتعة، وإشباع الرغبة.

لندن - سميرة التميمي

هل تؤثّر عيوب منطقة المرأة الحسّاسة للمرأة في العلاقة الحميمة؟

يؤثِّر الشكل العام لمنطقة المرأة الحسّاسة على رغبة الرجل، ومتعته أثناء العلاقة الحميمة، وقد تُنفِّره عيوب في المنطقة المذكورة. علمًا أنَّ الشكل الخارجي لمنطقة المرأة الحسّاسة، وإذا كان غير مقبول من المرأة نفسها، فإنَّه سيكون غير مقبول من الرجل أيضًا. ولكنّ عدم رضا الرجل عن منطقة الزوجة الحسّاسة لا يعني ضرورة عدم رضا الزوجة أيضًا، لأنَّ الرجل قد يرى صورةً مُعيَّنةً، ويعتقد أنَّها الشكل النموذجي والمثالي لهذه المنطقة، فيما ترى الزوجة غير ذلك. عمومًا، فإنَّ المرأة هي حكيمة نفسها، ويمكنها أيضًا أن تستشير طبيب النسائيَّة المُتخصِّص، إذا وجدت أنَّها بحاجة إلى تصحيح الشكل الخارجي للمنطقة الحسّاسة وتجميله. وعندئذ، يمكن أن يلجأ الطبيب إلى الإجراءات التجميليَّة والتصحيحيَّة، وهذه الأخيرة مُتعدِّدة، وتشهد إقبالًا متزايدًا من النساء. وقد تكون الإجراءات عبارة عن جراحات تجميليَّة أو عن استخدام تقنيّات أخرى تعالج عيوب المنطقة، سواء في اللون أو الشكل أو الحجم، وكل ما يمكن عمله لإعادة الثقة للمرأة وردم الفجوة بينها وزوجها.

ما هي العلاجات لمشكلات العلاقة الحميمة التي تواجه الزوجين؟

إذ كانت المشكلات عضويَّة، كالتي ذكرناها في الجزء الأوَّل من هذه المقابلة الأسبوع الفائت، فيمكن للمرأة أن تتوجَّه إلى طبيب الأمراض النسائيَّة، بدون تردُّد، من أجل علاج كلِّ مشكلة على حدة. وكلَّما تمَّ العلاج مبكِّرًا، كانت النتائج أفضل. علمًا أنَّ التأخير قد يؤدِّي إلى استفحال المشكلة، وتحوّلها من عضويَّة إلى نفسيَّة أيضًا، ممَّا يُساهم في تعقيدها بشكل أكبر. وأشير في هذا الإطار إلى أنَّ كلَّ هذه المشكلات هي نسائيَّة بحت، ولا علاقة لها بطبيب الجلديَّة، لأن طبيب النسائيَّة هو الذي يعالج هذه الحالات، ما دامت تتعلَّق بالمهبل وبأعضاء المرأة التناسليَّة. وتنطبق الحال نفسها على المشكلات التجميليَّة والتصحيحيَّة للمنطقة الحسّاسة.

هل تتأثَّر رغبة المرأة في العلاقة، مع التقدّم في العمر؟

بالتأكيد؛ لأنَّ هنالك انحدارًا في الخطّ البياني لرغبة المرأة في العلاقة، مع التقدُّم في العمر. والأمر نفسه للرجل أيضًا. لعلَّ الفترة الذهبيَّة للرغبة والمتعة والانسجام في العلاقة لدى المرأة، هي بين عمر ثماني عشرة سنة والأربعين، أي فترة الإخصاب والإنجاب. وتزداد الرغبة، بشكل لافت، بين عمر الثانية والعشرين سنة والخامسة والثلاثين، لتبدأ بعدها الرغبة في الانحدار التدريجي، حتَّى تصل في أعمار مُعيَّنة إلى الانعدام التام. لكن، يختلف هذا الأمر من امرأة إلى أخرى. كما يشهد سنّ انقطاع الطمث انحدارًا ملحوظًا في رغبة المرأة بالعلاقة الزوجيَّة، إذا لم تلجأ إلى العلاج الهُرموني التعويضي HRT.

هل يمكن تحسين رغبة المرأة في العلاقة؟

يُمكن تحسين رغبة النساء في العلاقة، وإيقاف سرعة الانحدار الذي قد تعاني منه بعض النساء بالمُقابل، الانحدار الذي يعود لأسباب مختلفة. ومن خلال تعاملي مع مريضاتي اللاتي يعانين من هذه المشكلة، أطلب من كلِّ امرأة أن تكتب عن النقاط السلبيَّة التي تعاني منها، في ما يتعلَّق بصحَّتها العامَّة وصحَّتها النفسيَّة، مثل: التعب أو الإرهاق والإجهاد النفسي واضطراب النوم ومشكلات الأكل والتنفُّس واضطراب الوزن وتساقط الشعر وجفاف الجلد وسلس البول والهبوط المهبلي وجفاف المهبل والرائحة غير المستحبّة فيه.. وغيرها من العوارض السلبيَّة التي تزداد مع التقدُّم في العمر، فيقلّ معها إقبال المرأة على الحياة. وبعد أن أحصل على هذه المعلومات، أبحث في الخلل، سواء تعلَّق بالصحَّة العامَّة أو الصحَّة النفسيَّة، لأنَّ كلَّ هذه العوارض لها تأثير كبير على الرغبة في العلاقة الزوجيَّة، والاستمتاع بها. وبذا، يمكن أن نفكِّك هذه المشكلات، وأن نُعالجها، واحدة تلو الأخرى. وكلما أقفلنا عارضًا، اقتربنا من التحسُّن، وصولًا إلى الشعور الطبيعي بالرغبة.

ما هي «النصيحة الذهبيَّة»، في هذا الإطار؟

أنصح المرأة بأن تخرج عن صمتها، وأن تتوجَّه إلى الطبيب المُتخصِّص إذا كانت تعاني من أيَّة مشكلة تتعلَّق بالعلاقة الحميمة، كي لا تتفاقم المشكلة، وتزيد الفجوة بينها وزوجها. وعلى المرأة أن تدرك أنَّ هذه العلاقة هي الركيزة الأساسيَّة للزواج، والعنصر المهمّ في نجاحه وديمومته، وأنَّ إنجاب الأطفال ليس هو الغاية الوحيدة من هذه العلاقة، وإلَّا فإنَّها ستتحوَّل إلى علاقة ميكانيكيَّة فاترة. وإذا واجهت المرأة أي نوع من المشكلات في العلاقة الحميمة، عليها أن تكون حكيمة نفسها، وأن تلجأ إلى القراءة والاطلاع والتزوّد بالمعرفة من مصادر طبيَّة رصينة للتعرُّف إلى المشكلة، وحلِّها. وإذا وجدت ضرورة لاستشارة طبيب النسائيَّة المُتخصِّص، فعليها أن لا تتردَّد في هذا الأمر، فقد تكون هنالك مشكلات عضويَّة تتطلَّب العلاج، وإنهاء الشكوى.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

«سيرتفود دايت»
والوعد بخسارة الوزن في وقت قياسي

من منّا لا يتمنّى تناول الشوكولاتة، خلال اتباع حمية غذائيّة تقود إلى خسارة نحو 3 كيلوغرامات من الوزن خلال أسبوع؟ «سيرتفود دايت» الذي بدأ بالانتشار أخيرًا في الدول العربيَّة، بعد أن تردّد أن المغنيَّة العالميَّة أديل خسرت الوزن من جرّاء اتباعه، يستجيب لهذا الوعد، لو أنَّ اختصاصيَّة التغذية سكينة القاضي تُحذِّر منه. لماذا؟

بيروت - ماغي شمَّا



أديل





يقوم نظام «سيرتفود» على زيادة المأكولات العالية في السيرتوين Sirtuin، في التغذية. والسيرتوين، هو بروتين أثبتت الدراسات أنّه يُساعد في تنظيم مستوى الأيض، وزيادة الكتلة العضليَّة، وبالتالي زيادة كم الإحراق للسعرات الحراريّة والدهون. تشمل المأكولات الغنيَّة بالبروتين المذكور: الجرجير والتوت البرّي والتفّاح والشوكولاتة الداكنة (85٪) والتمر (المجدول) وزيت الزيتون والكايل والكركم والجوز والبقدونس والكبر والشاي الأخضر والصويا والفراولة والكركم وبصل الربيع، وغيرها من المأكولات. وهنالك كتاب يحتوي على وصفات غذائيّة لمن يرغبون باتّباع هذا النظام الغذائي، الذي يتوزَّع على مرحلتين:

1. تستمرُّ المرحلة الأولى لثلاثة أيَّام، لا يمكن لمتتبع النظام الغذائي أن يتجاوز خلال كلّ يوم منها استهلاك الألف سعرة حراريَّة، فيما غذاؤه عبارة عن العصائر الخضراء.

2. تستمرُّ المرحلة الثانية لأربعة أيَّام، تنضمّ خلالها الوجبات الصلبة إلى النظام الغذائي، بالإضافة إلى حصّتين من العصائر الخضراء، على أن لا تتعدّى سعرات الوجبات 1500 سعرة حراريَّة في اليوم.

بعد انقضاء المرحلتين المذكورتين، تبدأ عمليَّة تثبيت الوزن ضمن «سيرتفود»، العمليَّة التي تستغرق 14 يومًا، يتمّ خلالها التركيز على تناول وجبات متوازنة ومعتدلة عبارة عن ثلاث وجبات رئيسة، وكوب من العصير الأخضر، ووجبة خفيفة (أو وجبتين خفيفتين) تحتوي على بروتين السيرتوين، مع زيادة الحركة اليوميَّة، والمشي لنصف ساعة، وذلك لمرَّات خمس خلال الأسبوع.

نموذج عن العصائر الخضراء

| المقادير: الكايل (75 غرامًا) والجرجير (30 غرامًا) والبقدونس (5 غرامات)، والكرفس (150 غرامًا) والتفّاح الأخضر (نصف الثمرة) وعصير الليمون الحامض (نصف الثمرة) وشاي الماتشا الأخضر (نصف ملعقة الشاي).

| طريقة التحضير: يخلط كلّ من الكايل والجرجير والبقدونس معًا، ثم يُنقل الخليط إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، ويُضرب لغرض الحصول على 50 ميلليليترًا من العصير. ثمّ، يُعصر الكرفس مع التفاح والليمون الحامض، ويُضاف خليط الكايل إلى العصير، لغرض الحصول على 250 ميلليليترًا منه. ثمّ، يُضاف شاي الماتشا، قبل التقديم مباشرةً، مع التحريك.

حقيقة خسارة الوزن

هل تتحقّق خسارة الوزن، مع اتباع مراحل نظام «سيرتفود» الغذائي؟

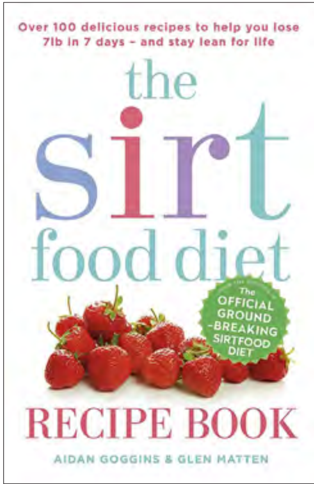
تجيب اختصاصيَّة التغذية سكينة القاضي بالإيجاب عن السؤال، لافتةً إلى أنَّ «شطب فئات أساسيَّة من الغذاء من النظام الغذائي اليومي ينتج عنه التقليل في السعرات الحراريَّة المتناولة خلال اليوم، وبالتالي خسارة الوزن المرغوب بعد وقت قصير». وتشرح القاضي أنَّ «عمليَّة خسارة الوزن ليست سوى معادلة تقوم على التخفيف من السعرات الحراريَّة المُتناولة في اليوم، وزيادة الحركة. وفي هذا الإطار، يُشاع أن «سيرتفود» يُخسر متتبعه ثلاثة كيلوغرامات من الوزن في الأسبوع. ولكن يبقى السؤال الأهمّ، هو: كيف نُحافظ على الوزن الجديد؟ وهذا ما يُثبت النجاح الحقيقي لأي نظام غذائي». وفي هذا الإطار، هي تُعدِّد مخاطر اتّباع «سيرتفود دايت»:

- النقص في الفيتامينات والمعادن، كون «سيرتفود دايت» يلغي عددًا كبيرًا من فئات الطعام.
- الإمساك.
- التعب.
- خسارة الكتلة العضليَّة لكون الـ«دايت» المذكور قليل البروتين، الأمر الذي يُخفّف مستوى الأيض، ويؤدي بمتتبعه إلى كسب زيادة في الوزن أكبر في ما بعد، حتّى وإن عاد إلى تناول كما في سابق الأيَّام قبل «سيرتفود».

من جهةٍ ثانيةٍ، تقول القاضي إنَّ «سيرتفود يحتوي على كمٍّ عالٍ من السكّر، وبالتالي يُمنع اتباعه من مرضى السكّري».

المعادلة الصحيحة

يحتاج الفرد إجمالًا إلى ألفي سعرة حراريَّة حتّى ألفين وخمسمائة منها في اليوم، لذا يقود اتباع «سيرتفود دايت» الذي يشمل ألف سعرة حراريَّة في اليوم إلى خسارة كيلوغرامات كثيرة خلال وقت قصير. لكنَّ المشكلة الأساسيَّة المرتبطة بهذا النظام الغذائي، بحسب القاضي، هي أنّ «هذه الخسارة تتصل أيضًا بخسارة عالية للكتلة العضليّة ونسبة المياه في الجسم، في مُقابل خسارة محدودة للدهون من جرّاء «سيرتفود». لذا، من الهامّ التركيز من الراغبين في خسارة أوزانهم على طريقة تسمح لهم بخسارة الوزن على المدى الطويل، وذلك من خلال إجراء تعديلات جوهريَّة على التغذية اليوميَّة، والابتعاد كلّ البعد عن هذا النظام كي لا يؤثّر بطريقة سلبيّة على مستوى الأيض، مع ضرورة التحلّي بالصبر أثناء عملية خسارة الوزن، بإشراف اختصاصي(ة).



> سيرتفود يحتوي على كمٍّ عالٍ من السكّر، وبالتالي يُمنع اتباعه من مرضى السكّري





تجربة الإخراج والتمثيل والشهرة من أسبابه

تطبيق يستحوذ على أوقات المراهقين

ثمَّة تطبيقات كثيرة تجذب أعدادًا كبيرة من مستخدمي الجوَّال، إلَّا أنَّ تطبيق «تيك توك» بخاصَّة يستحوذ على أوقات المراهقين. يسمح هذا التطبيق لمستخدمه إنشاء مقاطع فيديو قصيرة، وتضمينها الموسيقى، وهذه الأخيرة قابلة للتسريع أو الإبطاء أو التحرير باستخدام الفلاتر. فما هي أسباب إقبال هذه الفئة العمريَّة على «تيك توك»؟ وما هو دور الأهل في التوجيه، في هذا الإطار؟

الرياض ـ أمامة إبراهيم

لإنشاء فيديو يمتدّ لخمس عشرة ثانية على تطبيق «تيك توك»، يُمكن للمستخدم اختيار الخلفيَّة الموسيقيَّة له من مجموعة واسعة من أنواع الموسيقى، والتحرير باستخدام فلتر، مع ضبط السرعة، قبل تحميله على التطبيق نفسه، أو على منصَّات التواصل الاجتماعي الأخرى. ويمكِّن «تيك توك» أيضًا من تصوير مقاطع فيديو قصيرة، لمُزامنة حركة شفاه المُستخدم، مع الأغاني الشائعة.

وعن أسباب انجراف المراهقين والمُراهقات إلى تطبيق «تيك توك»، تُعدِّد المُستشارة الاجتماعيَّة فوز بن عبود: «توق هذه الفئة إلى خوض تجربة الإخراج والتمثيل، والرغبة الشديدة في زيادة عدد المتابعين، والشهرة، ومُحاكاة مشاهير الـ«سوشيل ميديا»، وربَّما الفوز بفرصة تمثيل إعلانات تجاريَّة، أو خوض مجال التمثيل، وتحقيق «الثراء العجيب» الذي يظهره المشاهير على وسائل التواصل الاجتماعي».

بين سلبيات «تيك توك» وإيجابيّاته صحيحٌ أنَّ الـ«تيك توك» لا يخلو من سلبيَّات بحسب المُستشارة فوز بن عبود، إلَّا أنَّ الأخيرة تُسلِّط الضوء على كيفيَّة توجيه الأهل التطبيق إيجابيًا بالمُقابل، وذلك من خلال تأصيل أخلاقيَّات الإحسان في نفوس أطفالهم الموهوبين، واستثمار مواهبهم وإبداعهم بتوجيههم إلى نشر الأفكار المجدية وذات الأثر الإيجابي، وغرس القيم، وذلك عن طريق عمل مشاهد تمثيليَّة لمكافحة التنمُّر بالمدارس مثلًا، وتحسين جودة الحياة، ومواجهة المشكلات الأسريَّة والظواهر الاجتماعية السلبيَّة. وتؤكد المُستشارة أنَّ «استخدام التطبيق من أفراد يتمتَّعون بدرجة من الوعي، لغرض تصوير مشاهد ذات محتوى هادف، وبثِّها، مرفقة بموسيقى تصويريَّة مؤثِّرة سيعود بالفائدة على المجتمع». وتُعدِّد أمثلاً مُتعلِّقة، كتمثيل مشاهد تعمل على تأصيل الانتماء الأسري بمعاملة الأم والأب بإجلال، وبقضاء أجمل الأوقات معهما، وتقديم الهدايا لهما لتوثيق آصرة المحبَّة. وتُضيف المُستشارة أنَّه «يمكن توجيه هذا التطبيق أيضًا إلى تأصيل هيبة المُعلِّم (والمُعلِّمة)، وتسليط الضوء على ما يبذلانه من جهد ومشقَّة في سبيل تنشئة هذا الجيل».

إجراءات وقائيّة

تنصح المستشارة الأمَّهات بعقد علاقات صداقة قويَّة مع الأبناء والبنات، وذلك حتى يصبحوا ككتاب مفتوح لهنَّ. ويتحقَّق الأمر من خلال رفع درجة وعي الأبناء عن إيجابيَّات تطبيقات الإنترنت الجديدة، وعن أضرارها، والتبيان لهم أنَّ خطورتها تكمن بالتعامل مع مجهولي الهويَّة الأخلاقيَّة. ويُستحب في هذا الإطار، حديث الأمَّهات مع الأبناء عن تفاصيل يوميَّاتهم، ومنحهم الثقة، وتعزيز المسؤوليَّة في صفوفهم عبر رفع درجة الإدراك عن المحتوى المُراد نشره، والإعلان عنه في تطبيق «تيك توك»، وشرح الهدف منه، والفائدة العائدة منه، وجعلهم يدركون ما هو المحتوى المقبول والجائز في ديننا؟ وما المرفوض رفضًا قطعيًا؟ فكلُّ أعمال حياتنا لا بدَّ أن تكون لخير ديننا ودنيانا وآخرتنا. كما على الآباء عقد صداقات مع الأسرة، والاتفاق على تنظيم أنشطة ترفيهيَّة أسبوعيَّة ورحلات استكشافيَّة بالاشتراك بين الأب والأم والأبناء، كأن يمارسوا رياضة معًا (الغوص، مثلًا، أو تسلّق الجبال، وركوب الخيل...).

من جهةٍ ثانيةٍ، يُمكن للآباء إثارة الحوارات والمُناظرات، التي يتمّ من خلالها التحذير من مساوئ استخدام بعض التطبيقات، وتحديدًا الـ«تيك توك»، مع متابعتهم والأمّ في كلّ ما ينتجونه في التطبيق لتقييم المشاهد، وإصدار النقد التقويمي.

ويجب أن يضع الآباء والأمّهات في اعتبارهم أنَّ التربية التي تربوا عليها لا يمكن تطبيقها على أبنائهم وبناتهم المراهقين راهنًا، وهم لن يستطيعوا استخدام أسلوب التهديد والترهيب مع هذه الفئة العمريَّة المُتمرِّدة. لذا، فهم مسؤولون مسؤوليَّةً تامَّةً بأن يكونوا موجودين في تفاصيل يوميَّات الأبناء المراهقين والبنات المُراهقات، حتَّى لا يتعرَّض الأخيرون للتغرير بالدخول في تحدِّيات خطيرة، وقد تكون مميتة، أو لاستغلال أو ابتزاز بأي شكل من الأشكال.

وتوجِّه المُستشارة فوز نصيحة للأبوين، قائلةً: لا تتركا أبناءكما وبناتكما، مع الأجهزة والتطبيقات لتستفرد بهم وتعزلهم في سجن المجتمع الافتراضي وزنزانة المشاهدات التي تفقد العقل، وتحدّ من تركيزه، وتحجبهم عن حياة التوازن الطبيعيَّة».

من جهةٍ ثانيةٍ، ثمَّة دور مُلقى على كاهل المُعلِّمين والمُعلِّمات في المدارس، ويتمثَّل في إقامة ندوات العصف الذهني الحواريَّة عن إيجابيَّات التطبيق المذكور، وسلبيَّاته. وفي هذا الإطار، من الضروري أخذ المُعلِّمين والمُعلِّمات دورات احترافيَّة في التعامل مع «تيك توك»، وكيفيَّة استثمار تقنيَّات المونتاج في المسرح المدرسي، أو تطبيق عملي للدروس باستخدام الخرائط الذهنيَّة، وعمل مسابقات حول مقاطع مؤثِّرة للفئة العمريَّة المستهدفة.

> لا تتركا أبناءكما وبناتكما، مع الأجهزة والتطبيقات لتستفرد بهم وتعزلهم

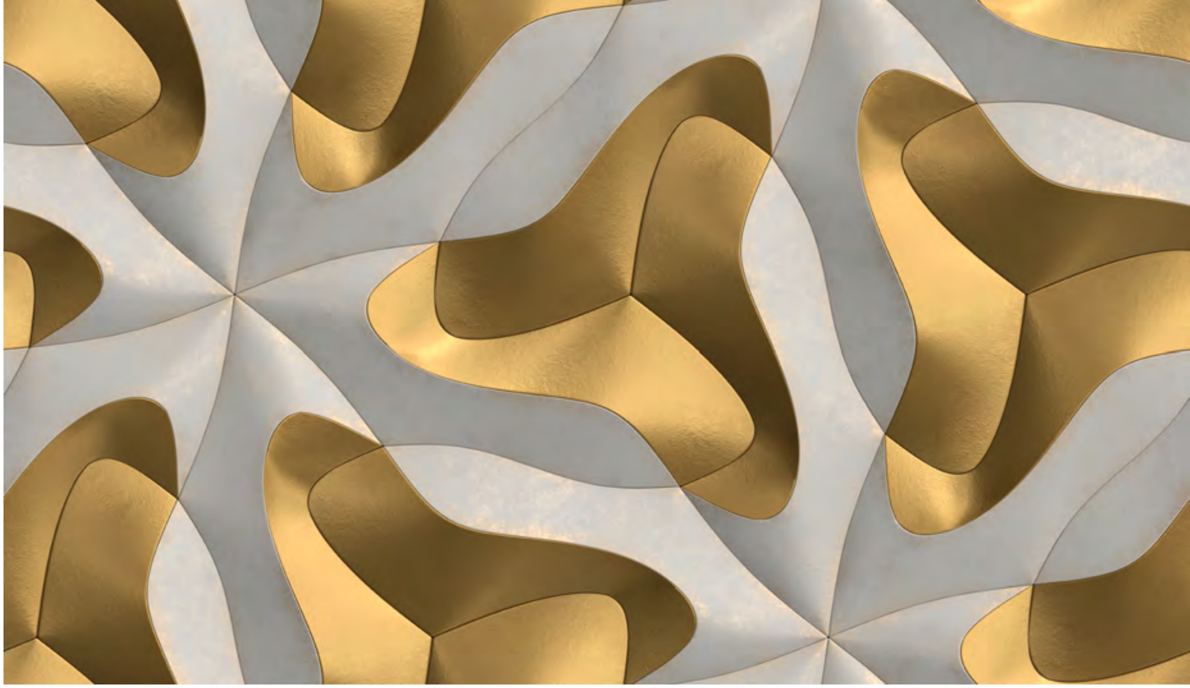


اتجاهات رائجة في ديكور الجدران والأرضيّات

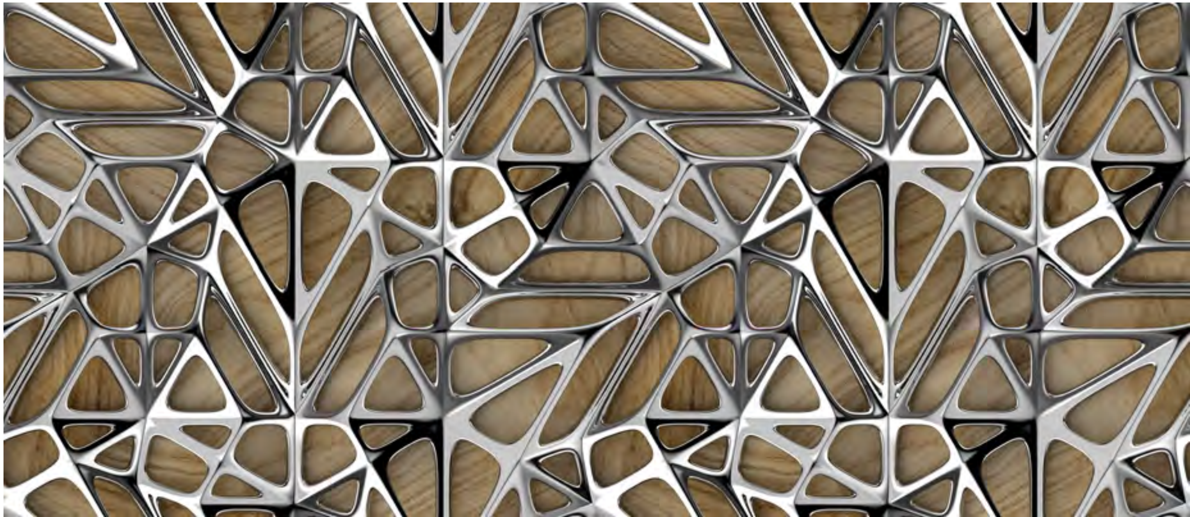
في لوحة الديكور كثيرة الملامح، تحظى جدران المنازل وأرضيَّاتها باهتمام المصمِّمين، مع تحقيق الانسجام بين العنصرين المذكورين، والمفروشات في المساحة.

جدة - «سيدتي»





نموذج من الحوائط ثلاثية الأبعاد



المعادن اللمّاعة بلون الفضّة تُسجِّل حضورًا في التصميم الداخلي عمومًا، ولا سيّما في الأرضيّات والحوائط

تقول مُصمِّمة الديكور في «شركة بازار للتصميم الداخلي» سارة العيوطي لـ«سيدتي» إنَّ «التقنيّات الجديدة المُستخدمة في صنع خامات الأرضيَّات والجدران تجعل من هذه العناصر الرئيسة في لوحة الديكور عمليَّة أكثر، لناحيتي سهولة التنظيف والاستخدام، من دون الإغفال عن الجودة العالية، والعمر المديد». وتُضيف أنَّ «الاتجاهات الجديدة في ديكور الأرضيَّات والحوائط مستوحاة من الطبيعة»، مُرجعةً السبب إلى سرعة الحياة وسيطرة التكنولوجيا الحديثة، التي تجعلنا بحاجة إلى المزيد من الصفاء في مساحتنا الخاصّة. وتشرح أنَّ «هناك الكثير من التغيّرات التي ظهرت أخيرًا في هذا الإطار، إلَّا أنَّ صاحب أي مشروع ليس مضطرًّا إلى أن يُطبِّقها حرفيًّا، بل بما يتناسب مع مساحته».

الرخام الطبيعي يُستخدم في كساء الأرضيّات والجدران



ورق جدران ذو تصميم مُستوحى من الطبيعة، في الحمّام

مواد وألوان

في الآتي، لمحة عن خامات الأرضيَّات والحوائط الدارجة، وألوانها:

الأرضيّات: غالبًا ما يتمّ الجمع بين الألوان الفاتحة الباستيل، الرمادي والبيج مثلًا، مع تحقيق الانسجام مع الأثاث الـ«مودرن» ولون الجدران وتصميم السقف. وفي شأن المواد فتشمل: الجلود والمواد الحجريّة المُعاد معالجتها، والتي تتّسم بألوانها المائلة للبنّي، والأخشاب فاتحة اللون منها. أمَّا الرخام فيتمتّع بألوان هادئة، كالوردي والرمادي والأزرق، كما تحظى الألواح الكبيرة منه بشعبيّة بين المصمّمين الداخليين، والسبب في ذلك يرجع إلى أنّها تتناغم غالبًا مع أيّ نمط ديكور داخلي. علمًا أنَّ الرخام الملوّن ليس حكرًا على الأرضيّات، ولكنّه يُستخدم أيضًا على الجدران، وفي بعض قطع الإكسسوارات. وتُسجّل المعادن اللمّاعة بلون الفضّة حضورًا في التصميم الداخلي عمومًا، ولا سيَّما في الأرضيّات والحوائط، خصوصًا بعد أن كان النحاس بدرجاته هو المعدن الرئيس. لكن، ما تقدَّم لا يمنع أنَّ النحاس والذهب لا يزالان يُمثّلان اتجاهًا رائجًا، لكن بصورة أقلّ من الفضّة.

الجدران: تبرز الجدران المُلوَّنة بألوان مستوحاة من الطبيعة، مثل: الأخضر والأزرق الداكن، نتيجة اتّجاه التصميم الداخلي إلى الألوان المريحة. وفي شأن المواد، هي ناعمة وطبيعيّة، مما يُحسّن من رفاهيّتنا اليوميّة. ومن جهةٍ ثانية، تغزو الجدران ثلاثيّة الأبعاد المنازل، ما يُحقّق ديكورًا أنيقًا وفخمًا. ولا يزال ورق الجدران متواجدًا بقوّة في ساحة التصميم الداخلي، وبألوان ونقوش هادئة، أو بالمُقابل بتصاميم قويّة تعكس الطبيعة بألوانها. وما يميّز ورق الجدران أخيرًا هو حضوره في أماكن لم يدخلها من قبل، مثل: الحمَّامات والمطابخ.



"

الرخام الملوّن
ليس حكرًا على
الأرضيّات

رحلة إلى «دوردوني» بفرنسا لهواة التاريخ والطبيعة

تُدين «دوردوني» الفرنسيَّة بجاذبيتها إلى المباني المُشيَّدة بالحجر الرملي الأحمر، كما تكثر القلاع فيها، والتي ساعدت في أغراض الدفاع عنها في حقبات تاريخيَّة سابقة، في حين أن المناظر الطبيعيَّة تُمثِّل لوحات رائعة حول الكهوف فيها. «دوردوني»، إقليم فرنسي يقع في جنوب غرب فرنسا، بمنطقة بوردو، بين وادي اللوار وإقليم البيرينيه العليا. يرجع اسم «دوردوني» نسبة إلى «نهر دوردوني العظيم»، الذي يمتدُّ داخل الإقليم. في الآتي، محطَّات سياحية ونشاطات في «دوردوني»، وهي مُناسبة بخاصَّة لهواة التاريخ والطبيعة.

بيروت ـ ماغي شمَّا

عناوين السياحة



«روكامادور»: ليست «روكامادور» من الوجهات السياحيَّة الأكثر أهميَّةً في فرنسا، وموقعًا من مواقع اليونسكو للتراث العالمي فحسب، بل أيضًا موقعًا هامًّا للحج منذ ألف سنة. ففي «روكامادور»، يشتهر الصرح الديني، والتمثال المنحوت من خشب شجرة الجوز في القرن الثاني عشر، من دون الإغفال عن المنازل الحجريَّة القديمة والأبراج المهيبة والقلعة على جرف الوادي.



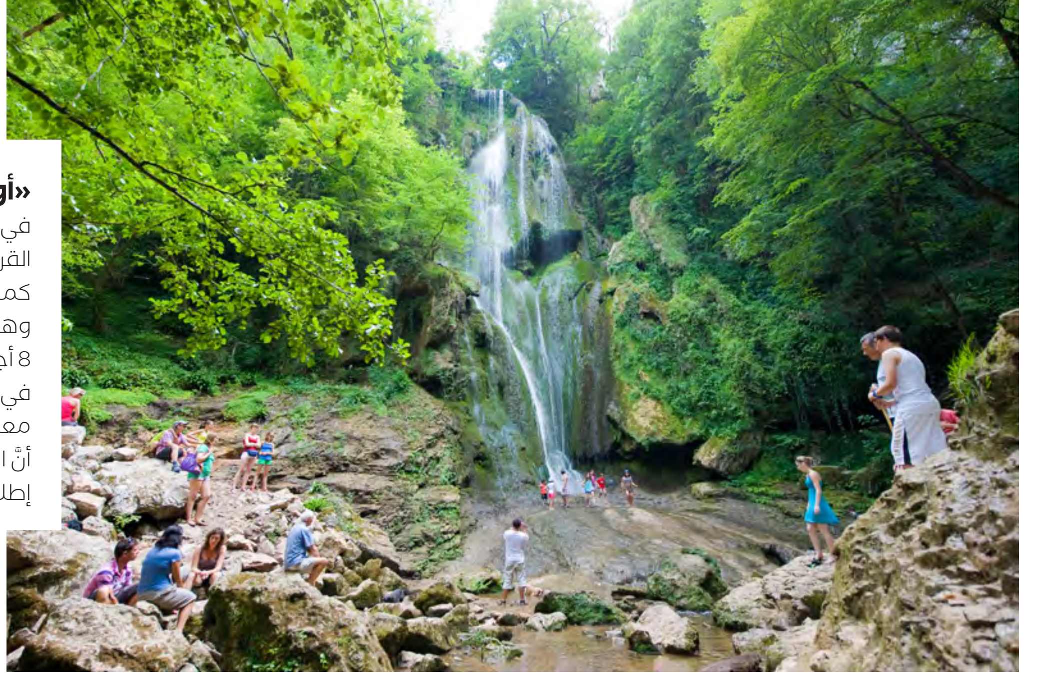
«كولُّونج لا روج»: قرية في فرنسا، تحيط بها المناطق الريفيَّة المورقة، والمليئة بأشجار الكستناء والجوز. هناك، تغمر الزهور الجميلة مشهد المباني المُشيَّدة بالحجر الرملي الأحمر، مع 25 برجًا تطلّ على الشوارع الضيِّقة والمحاطة بالمنازل ومحلات الحرفيين و«ترَّاسات» المطاعم.



كهف «باديراك»: على عمق 103 أمتار، يبدو هذا الكهف الأكثر زيارةً في فرنسا، بخاصَّة أنَّ عمره يبلغ عشرة آلاف سنة. بعد النزول لخمسة وسبعين مترًا تحت سطح الأرض، ينقل القارب إلى أكبر صخور الكهف، وإلى الصالة المثيرة للإعجاب بسقفها البالغ ارتفاعه 94 مترًا. الجدير بالذكر أن درجة حرارة الكهف تبلغ حوالي 13 درجة مئويَّة، لذلك تتطلَّب الرحلة أخذ سترة وحذاء مناسبين. في موسم الذروة، يُنصح بحجز التذاكر عن طريق الإنترنت، لتفادي الحشود.



«دومّ»: غالبًا ما تُلقَّب «دومّ» بأنَّها «إحدى القرى الأكثر جمالًا بفرنسا»، وهي تحتلُّ موقعًا خصبًا مرتفعًا فوق نهر «دوردوني»، وتوفِّر مجموعة من المتاجر والمطاعم ومسارات المشي. وعلى غرار مواقع أخرى في وادي «دوردوني»، تفخر القرية بتراثها المعماري، وطبيعتها. وتبرز فيها بخاصَّة المغارة، القابعة تحت الساحة الرئيسة، حيث مساحة تمتدّ لأربعمائة وخمسين مترًا، وتحتوي على صالات العرض المزخرفة بالزنك. وعند استقلال المصعد البانورامي، هناك منظر لافت موعود.



«أوتوار»: أثناء تواجد السائح في«أوتوار»، لا تُفوِّت الجولة في القرية، والاسترخاء بالقرب من الشلّال، كما زيارة ما بقي من «قصر الإنجليز»، وهذا الأخير عبارة عن سلسلة من 8 أجزاء من القلاع التي بناها الإنجليز في حرب المائة سنة، وهي تحفة معماريَّة من القرن الثالث عشر. علمًا أنَّ المبنى الرئيس وبرجًا واحدًا يوفران إطلالات لافتة على الوادي.



نشاطات



نظرة إلى قرية «ميسَّاك».

1. التجديف من سان سوزي إلى بينساك: هذه الرحلة بالزورق مثاليَّة في وادي «دوردوني»، حيث تنعكس ظلال ثلاث قلاع في النهر، وصولًا حتَّى قرية بينساك الجذَّابة.

2. الجولة في «تور دي ميرل»: كانت قلعة «تور دي ميرل» تأوي اللوردات وعائلاتهم منذ القرن الثاني عشر، على ضفاف شبه جزيرة منعزلة تضم سبعة أبراج، وصرحين دينيين، وقرية من العصور الوسطى، ومنزلًا. ولا تستقيم الرحلة بدون حجز مكان في الجولة بصحبة مرشدين حول هذه القلعة ذات الأبراج السبعة، مع المتعة بمناظر خلَّابة من الأعلى. إشارة إلى أنَّ المكان يشهد أحداثًا بالجملة، ومنها ورش العمل وأنشطة موجَّهة للأطفال.

3. زيارة سوق ميسّاك: صباح الثلاثاء والجمعة من كلِّ أسبوع، تتحول ميسَّاك إلى سوق تحتشد بالبائعين والمشترين والمصورين الذين يرغبون في التقاط الصور عن مشاهد حيَّة، في إطار معماري تراثي غني، وذلك في الساحة الرئيسة ذات المباني بالحجر الرملي الأحمر.

1 الزوجة: مشاعر متناثرة

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

حوار دار بين زوجة وزوجها قالت له: في الأمس وعدتني بأن تهتم بي وبأن حبك سيغلف حياتي، ومعك سأتذوق السعادة في أجمل معانيها فهل وفيت بوعودك ونحن قاب قوسين أو أدنى من تحقيق حلمنا وبناء منزلنا. ليتك تعلم أو بالأحرى تحس بسبب تمردي على ذاتي وعليك وعلى من حولي. إن بداخلي أحاسيس لم ولن أتمنى أن تظهر إلا لك، وقد تستغرب من إفصاحي بمشاعري بهذه الجرأة ولكنها الحقيقة الغائبة عنك، ورغم أننا على وشك أن نصبح زوجين وشريكين وحبيبين تحت سقف واحد إلا أنه ما زال مفهومك غير مفهومي ...واتجاهاتك عكس اتجاهاتي وأحاسيسك ضد أحاسيسي، ولم يستطع عقلك ولا قلبك ولا كيانك أن يلمس صدق أعماقي، فأنا أتعب من بعدك عني وأتألم لعدم سماع صوتك، والذي لا أسمعه إلا إذا قررت أنت ذلك حسب ما يمليه عليك وقتك، فأنت تسأل عني في لحظات فراغك، ولا تعلم أني على استعداد أن ألغي كل برامجي من أجلك ومن أجل إشارة منك... أعرف أنك لو أردت أن تفهم فستفهم، ولكنك تحاول إيهامي بأنك تأخذ الأمور من وجهة نظرك العملية، وأما عن وجهة نظري أنا فذلك أمر لا يهمك ولا يعنيك، وكل ما أطمع فيه أن أشعر تحت جناحيك بالراحة، وأن أنعم في كنفك بالسكينة، وأن تكون المشارك لي في كل ما أعانيه دون البشر، أتعرف ما معنى دوناً عن سائر البشر؟ فأحاسيسي ومشاعري ووقتي ملكك فلماذا لا تراعي متطلباتي النفسية وحاجتي للبوح إليك في لحظة احتياجي؟ وهل عليّ أن أتكيف حسب وقتك الضائع وأساير مشاكلي التي أود أن أخبرك بها حسب ظروفك وأطوع مخاوفي حسب برامجك؟ المشكلة أنك تفعل كل ذلك ونحن ما زلنا بعيدين في المكان، فكيف ستكون عندما يجمعنا مكان واحد؟ هل يا ترى سأبدأ أتسول منك العواطف وكل ما أخشاه عندما يسمح وقتك لبداية العلاقة الزوجية، وبعد أن تكون قد انتهيت من مخططاتك المستقبلية بعيداً عني قلباً وقالباً تكون شموعي أطفئت وحبي قد رحل بعدما ذبلت مشاعري، وقتلت أحاسيسي بسببك فأنت كل اهتمامك منصب في بناء الجماد، وفي الماديات على حساب العلاقة الإنسانية بيني وبينك، وتساهم دون أن تشعر أو حتى تعترف بتقصيرك في هدم كياني، فأرجوك يا عزيزي اشعر بي واحرص على مشاعرك وأحاسيسك، ولا تجعل من نفسك آلة تعمل طوال الوقت لدرجة تسلبك سعادتك الحقيقية، وتنسى أن لنفسك عليك حقاً، وصدقني لو حان الوقت الذي أشعر فيه بأنك لا تستحق أن أحتفظ بما يملكه قلبي لك لحظتها فقط ستكون أول من يعرف بهذا القرار حين أسجل نهاية أمسياتنا الكاذبة والواهمة، وأدفن حبنا إلى مثواه الأخير لحظتها استمتع ببنائك مع غيري.
ونستكمل رد الزوج في العدد القادم بإذن اللّه.



عشــاء عائلـي





هذه الوصفات السريعة، مُناسبة لعشاء عائلي، أثناء مُشاهدة مباراة رياضيَّة، بخاصَّة إذا كان في عدادها مراهقون لا يرغبون في تناول الوجبة جالسين على مائدة السفرة، بل في مُقابل التلفاز، مُحمِّسين وهاتفين.
بيروت ـ «سيدتي»

سلطة الشمندر مع جبن الـ«فيتا»

الصنف	المقدار
الشمندر	حبَّة متوسِّطة الحجم
البرتقال	حبَّة صغيرة الحجم
البصل	نصف الحبَّة الصغيرة
أوراق الجرجير، مغسولة ومُجفَّفة	3 أكواب
جبن الـ«فيتا»، مُفتَّتًا	نصف الكوب
للتزيين:	
الفستق (أو الجوز)	ربع الكوب
للتتبيلة:	
عصير الليمون الحامض	3 ملاعق كبيرة
الخردل	ملعقة صغيرة
زيت الزيتون	3 ملاعق كبيرة
العسل	ملعقتان صغيرتان
الملح	رشَّة
الفلفل	رشَّة
الزعتر	رشَّة

طريقة التحضير

1. يُسلق الشمندر في قدر تحتوي على ماء بارد، مُضافًا إليه رشَّة من الملح، وذلك على حرارة هادئة، لنصف ساعة، أو حتَّى مُلاحظة نضوجه التامّ. ثمَّ، يترك الشمندر المسلوق جانبًا، ليبرد.
2. يُقشَّر البرتقال، ويُقطَّع إلى جوانح رفيعة، وكذا الأمر في شأن البصل.
3. تُوزَّع أوراق الجرجير في وعاء كبير للتقديم، مع قطع الجبن وشرائح البرتقال والبصل.
4. يُقشَّر الشمندر، ويُضاف إلى السلطة، ويُخلط مع المكوِّنات.
5. **للتتبيلة:** تُخلط مكوِّنات التتبيلة جيِّدًا، وتُضاف إلى السلطة، التي تُزيَّن بالفستق، قبل التقديم مباشرةً.

وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطهي: 30 دقيقة
(المقادير تكفي أربعة أفراد)

الحمص مع الجوز والفلفل المشوي

يُضاف الحمُّص (كوب)، بعد نقعه بالماء لليلة، إلى قدر تحتوي على الماء الساخن الذي يغمره، ويُطهى على حرارة هادئة لخمس وأربعين دقيقة، أو حتَّى ينضج تمامًا. ثمَّ، يُصفَّى (مع الاحتفاظ بماء السلق) ويُدع جانبًا حتَّى يبرد تمامًا. يُضرب الحمُّص في وعاء الخلَّاط الكهربائي، حتَّى يتحوَّل إلى كريمي القوام، ثمَّ يضاف كلٌّ من الثوم (فصَّان) والملح (نصف الملعقة الصغيرة) والكمُّون (ربع الملعقة الصغيرة) وعصير الليمون الحامض (3 ملاعق كبيرة) وماء السلق (نصف الكوب) والطحينة (وربع الكوب) إليه، مع ضرب المكوِّنات. ويُمكن إضافة المزيد من ماء السلق، عند الحاجة.
أثناء سلق الحمُّص، يُشوى الفلفل الأحمر الحلو (حبَّة صغيرة الحجم)، على نار الموقد، من جهاته، ثم يوضع في وعاء، ويُغطَّى الأخير، وذلك حتَّى يبرد الفلفل تمامًا، ثم يقشَّر. فيُفرم بعدها، فرمًا خشنًا بواسطة سكِّين حاد. ثمَّ، يُضاف الفلفل إلى وعاء، مع الجوز المُحمَّص في المقلاة (نصف الكوب) والزيتون الأخضر منزوع النواة (ربع الكوب)، بعد فرمهما فرمًا خشنًا. ويُوزَّع بشر الليمون الحامض (ربع الملعقة الصغيرة) وبهار الـ«بابريكا» المُدخَّن (ربع الملعقة الصغيرة) وزيت الزيتون (ملعقة كبيرة) والبقدونس المفروم (ملعقة كبيرة). تُخلط المكوِّنات. تقضي طريقة التقديم بإفراغ الحمُّص في وعاء التقديم، مع إضافة مقدار ملعقة كبيرة من خليط الفلفل المشوي إليه، وسكب القليل من زيت الزيتون.
وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطهو: 45 دقيقة
(المقادير تكفي ستَّة أفراد)

كرات اللحم الحارّة

الصنف	المقدار
لحم البقر، مفرومًا	نصف الكيلوغرام
البصل، مفرومًا	حبَّة متوسِّطة الحجم
الثوم، مسحوقًا	فصان
بودرة الكاري	ملعقتان صغيرتان
بهار الكمُّون	ملعقتان صغيرتان
البهار الحار	ملعقتان صغيرتان
الكزبرة الطازجة، مفرومة	ملعقتان كبيرتان
البيض	حبَّة
البقسماط	50 غرامًا
زيت الزيتون	ملعقتان كبيرتان

طريقة التحضير

1. يُسخَّن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
2. يُضاف اللحم إلى وعاء زجاج، مع البصل والثوم وبودرة الكاري والكمُّون والبهار الحار والكزبرة، مع خلط المكوِّنات معًا جيِّدًا.
3. تُفقس البيضة فوق خليط اللحم، ويضاف البقسماط، مع التقليب جيِّدًا.
4. يُشكَّل خليط اللحم على هيئة 15 كرة، بيدين نظيفتين.
5. يُسخَّن الزيت على حرارة متوسِّطة في المقلاة، وتُقلى كرات اللحم فيها لنحو خمس دقائق، ثمَّ تُنقل كرات اللحم إلى صينيَّة الفرن، وتُطهى من 15 إلى 20 دقيقة.

المقادير تكفي أربعة أفراد
وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطهي: 25 دقيقة

شاورما اللحم بالعجين

تُنقع شرائح اللحم الرفيعة (500 غرام من فيليه اللحم البقري)، في خليط مُعدّ من عصير الليمون الحامض (3 ملاعق كبيرة)، والثوم المهروس (فصّان)، والطحينة (ملعقة كبيرة)، وزيت الزيتون (ملعقتان كبيرتان)، والملح (نصف الملعقة الصغيرة)، والهيل المطحون (ربع الملعقة الصغيرة)، والفلفل الأسود (ربع الملعقة الصغيرة)، وبهارات الشاورما (نصف الملعقة الصغيرة)، فتُحفظ في البرّاد لساعتين. ثمَّ، يُسخَّن زيت الزيتون (3 ملاعق كبيرة) في مقلاة واسعة، على حرارة عالية، فتُقلى شرائح اللحم لأربع دقائق. ثمَّ، يُضاف فرم البندورة (حبَّة صغيرة) وفرم البقدونس (ملعقتان كبيرتان)، مع التقليب السريع لثلاث دقائق. يُرفع الخليط عن النار، ويُدع جانبًا.

لإعداد العجينة، تُقسم نصف عبوة من رقائق الجلّاش إلى أنصاف، بالطول، فتؤخذ ورقتان منها، وتوضعان فوق بعضهما البعض، مع ملعقة كبيرة من حشو الشاورما. ثمَّ، تُطوى جوانب العجينة وتُلفّ وتُحفظ مُغطّاه قبل القلي. تُكرَّر العمليَّة حتّى نفاد العجين. تُقلى لفائف الجُلّاش في زيت ساخن غزير، حتى تكتسب اللون الذهبي.

المقادير تكفي لإعداد 12 حبَّة
وقت التحضير: 30 دقيقة (+ 120 دقيقة لنقع اللحم)
وقت الطهو: 10 دقائق



كرات السمك المقليّة

الصنف	المقدار
للسمك:	
فيليه السمك، مُقطّعًا إلى شرائح	500 غرام
الحليب، سائلا	كوب
الغار	ورقتان
الزعتر، طازجًا	عود
الثوم، مهروسًا	فص
للبطاطس:	
البطاطس، مسلوقةً	حبتان كبيرتا الحجم
الخردل	ملعقة صغيرة
بشر الليمون الحامض	ربع الملعقة الصغيرة
الملح	نصف الملعقة الصغيرة
الفلفل الأسود	ربع الملعقة الصغيرة
البصل، مفرومًا	حبّة صغيرة الحجم
البقدونس، مفرومًا	ملعقتان كبيرتان
للقلي:	
البيض	حبّة كبيرة الحجم
الدقيق	نصف الكوب
البقسماط	كوب
زيت غزير، للقلي	



طريقة التحضير

1. توزّع شرائح السمك، في قدر على حرارة متوسّطة الحرارة. ويصبّ الحليب في القدر، كما يُضاف كلّ من ورقتي الغار وعود الزعتر والثوم، فتطهى المكوّنات لعشرين دقيقة. تُصفّى شرائح السمك من الحليب، وتُترك جانبًا، حتّى تبرد تمامًا.

2. تهرس البطاطس في وعاء كبير، ثمّ يُضاف إليها كلّ من الخردل وبشر الليمون والملح والفلفل وفرم البصل والبقدونس. وتُقلّب المكوّنات المذكورة جيّدًا، ثم تُضاف شرائح السمك إليها، مع التقليب مُجدّدًا.

3. يوضع خليط السمك والبطاطس في قدر، على نار متوسّطة الحرارة، ويُقلى جيّدًا أثناء الطهي، وذلك حتّى مُلاحظة أن السمك قد تشرّب كلّ السوائل، ثمّ يُرفع المزيج ويُترك حتّى يبرد تمامًا.

4. تُخفق حبّة البيض، في وعاء.

5. يُشكّل خليط السمك والبطاطس على هيئة كرات، فتلتُّ كلّ كرة في الدقيق، ففي البيض، وأخيرًا في البقسماط.

6. تُحفظ كرات السمك في البرّاد لنصف ساعة، قبل قليها في زيت غزير ساخن.

(المقادير تكفي ثمانية أفراد)

وقت التحضير: 20 دقيقة

وقت الطهو: 35 دقيقة

ندوة سيدتي:

الحب الإلهي وثقافة التسامح



صورة جماعية للحاضرين والضيوف مع كعكة مجلس المحبة.

ككل عام نظمت مجلة سيدتي بشراكة مع جمعية «جمع المؤنث»، مجلس المحبة السنوي في لقائه السادس، الجمع هذه المرة كان بطعم صوفي في حب المولى عز وجل، ودور المرأة وتجلياتها في محبة الخالق تحت عنوان «صفات المؤنث في الحب الصوفي».
شارك في الندوة كل من فوزي الصقلي كاتب دكتور في الأنتروبولوجيا والإنتولوجيا وعلوم الديانات، ثريا الصبيحي أستاذة جامعية في الأدب الفرنسي والمقارن، عبد الله أبو عوض أستاذ جامعي في العلوم السياسية والعلاقات الدولية، الدكتورة مريم آيت أحمد، أستاذة التعليم العالي متخصصة في حوار الأديان والثقافات والدراسات المستقبلية.

المغرب- حسناء عتيب، تصوير: محمد بلميلود، أدارت الندوة وأعدتها: سميرة مغداد

افتتح اللقاء **الدكتور فوزي الصقلي**، الذي قدمته الزميلة سميرة مغداد، بعدما شكرت الحضور والأساتذة المشاركين باسم سيدتي، وذكّرت بفكرة المجلس التي جاءت لأجل خلق تواصل إنساني، وتعزيز ثقافة التسامح في خطاباتنا اليومية، كما أرادتها الكاتبة الراحلة فاطمة المرنيسي، صاحبة الفكرة التي ولدت داخل مقر جمع المؤنث.

تحدث الصقلي عن الحب الإلهي من خلال المتعبدين ورجال التصوف، بين الإنسان والمطلق إذ يأتي هذا من خلال طلب الوجد والهيام بالله، قبل أن يعرج إلى صفات المؤنث في الحب الصوفي، ودورها الذي فسره بأنه ليس بالشيء المجرد، أو نظرية فلسفية، بل لديها تأثير مباشر على المجتمع، وضرب مثالاً بزوجة الرسول صلى الله عليه وسلم أم سلمة، حينما قالت له يا رسول الله أيذكر الرجال في كل شيء ولا نذكر؟ ليتلو بعد ذلك جبريل عليه «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَالذَّاكِرَاتِ أعد اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً».

صديقات روحيات

وأضاف الدكتور الصقلي، أن للنساء أمثال أم موسى عليه السلام وبلقيس مشاركات في الكثير من الدوائر الصوفية، وكرس بعضهن حياته لتلك الممارسات الروحية، بصرف النظر عن التقاليد المجتمعية السائدة، فكن المعلمات والصديقات الروحيات اللواتي أثرن بشكل كبير على حياة الكثيرين، بواسطة رحلتهن نحو التقّرب إلى الله. وقال الدكتور الصقلي إن المرأة المتصوفة، تحولت من مرحلة كانت تكتفي فيها بالعلم الذي قد يحققه لها الكشف، إلى مرحلة سعت فيها لاكتساب العلم وتعليمه للآخرين، وتفاعلها مع المجتمع بأبعاده السياسية والاجتماعية والاقتصادية.



> للنساء أمثال أم موسى عليه السلام وبلقيس مشاركات في الكثير من الدوائر الصوفية
>
> (د. فوزي الصقلي)

ترويض النفس

أما **الدكتورة ثريا الصبيحي**، فأعطت في مداخلتها مجموعة من الأمثلة شملت حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الذي قاله لأصحابه لما رجعوا من الغزو: (رجعنا من الجهاد الأصغر، إلى الجهاد الأكبر). والذي يقصد فيه العناية بجهاد النفس، وترويضها، والعمل على إلجامها بلجام التقوى، ومقاومة أهوائها وشهواتها، حتى تنتقل من حالة (النفس الأمارة بالسوء) إلى حالة (النفس اللوامة) ثم ترتقي حتى تصل إلى (النفس المطمئنة).

ولم تقتصر أمثلة الأستاذة الصبيحي، على الحديث الشريف، بل أضافت مجموعة من الأمثلة لمجموعة من العارفين بالله، أمثال الشيخ أحمد زروق الذي قال إن التصوف علم قصد لإصلاح القلوب وإفرادها لله تعالى عما سواه»، والشيخ أبو الحسن الشاذلي الذي اعتبر الصوفية بمثابة رياضة روحية تقوم على الصفاء والصعود في مقامات العرفان ومراتب الكشف، ثم الشيخ عبد القادر عيسى الذي قال إن المرأة في الصوفية هي بركة هذا العالم. وتحدثت عن مبدأ إنساني في الإسلام من خلال الحديث المعروف: «لن يؤمن أحدكم حتى يحب لأخية ما يحب لنفسه». وعلى إثر ذلك تضيف الصبيحي، اختارت المرأة التواصل،



> اختارت المرأة التواصل المباشر مع الله من خلال التجربة الفردية الخالصة
>
> (د. ثريا الصبيحي)



مريم آيت أحمد

وهي بصيرة تتمركز عند أهل الله في القلب، واعتبرت أن التأمل في الكون والعمل على تعاليم الله هي بمثابة غذاء روحي للرقي بالنفس إلى أعلى مراتب الصفاء والحس الإنساني.

المحبة لله تنمي المجتمع

واعتبرت **الدكتورة مريم آيت أحمد** أن المحبة الإلهية جزء من حياة الصالحين، رجالاً ونساء، وأن المرأة لا يمكن أن تستثني أبداً من عالم المتعبدين المتواصلين دائماً مع الله، بحكم طبيعتها الأنثوية المجبولة على العطاء والصبر، واعتبرت وإن لم يذكر التاريخ أسماء عديدة للنساء المتعبدات، إلا أن المرأة لها وثاق دائم مع الله بحكم طبيعتها أولاً، من خلال الحمل والولادة والرضاعة، بل مناجاة الله هي من طقوس المرأة التي تتطلع دوما بجوارحها إلى الخالق الواحد بحكم الظلم الذي عاشته لسنين، والنظرة القاصرة للأسف التي واكبت المرأة، فلا تجد ملاذاً

جانب من الحضور



غيـر التعلـق بأهداب الله والتسـبيح لجلاله. وتضيف قائلة: على المرأة أن تفرض نفسـها في عالم الرجال في كل المجالات، وأذكر شـخصياً حينما كنـت أحضر ندوات فقهية مع العلماء كيف كانت تتوارى النساء إلى الخلف، مع أن المقام مقام علم ومعرفة، لذا كنـت أتقـدم وأفرض نفسـي وأعبر عـن رأيـي الـذي لا يقـل أهمية عن إخوتي الرجـال، فالمرأة مطالبة هي أيضاً بأن تثق بقدراتها أكثر وتتقدم الصفـوف لتقـول كلمتها، وهـذا ما حصـل بعد ذلك من خـلال تجربتي، أصبـح لـي وزن ومكانـة تضاهـي الفقهاء الرجال.

ودعت الدكتورة إلى تسليم القلب للّه، وبصفاء السريرة التي تبغض الحقد والكراهية، وتجعلنا مطمئنين ما دام كل الأمر للّه، ومن شأن هذا الاعتقاد الراسـخ أن يعزز حتـى العلاقات بين الناس. وتضيف الدكتـورة ما أحوجنا إلى لقاءات المحبة التي تستمد قوتها من الرجوع إلى اللّه، فبيده كل شيء؛ لذا وجـب أن نصفي القلـوب ونجعل مـن مجتمعنا مجتمعـاً متوازناً يتبنى المحبة والتضامن والتآزر.



> المرأة لها وثاق دائم مع الله بحكم طبيعتها
> (عبد الله أبو عوض)

لا تفاضل في التعلق بالله

من جهته ركـز **عبد اللّه أبو عوض**، على دور المرأة في تعزيز المجتمع، ووقوفها إلى جانب الرجل باستمرار في كل المجالات بمـا فيها العبادة، وتحدث عن حضور المرأة المغربية كامرأة صالحة تسـهم فـي تنمية بلدهـا وحياتهـا، ولا تفضيـل هنا بين الرجال والنسـاء في الإسـلام، مسـتدلاً بسـيدتنا عائشـة رضـي اللّه عنهـا، كامـرأة ومؤرخـة لحياة الرسـول صلـى اللّه عليه وسـلم، مسـتدلاً بقـول رسـول اللّه حينما قال خذوا العلم مـن هذه الحميراء أي عائشة التي كانت تتميز بخجلها واحمرار وجنتيهـا. وكذلك الخطاب القرآني الـذي لا يميز في العبادات بيـن المؤمنيـن والمؤمنـات. وقال أبـو عوض إن العلمـاء حينما كانوا يتحدثون عن الذات الإلهية ربطوها بمفهـوم الشـوق والعشـق، وفي القصـص القرآني نجـد أمثلة عن ذلك من خلال تعلق زليخة بسيدنا يوسف عليه السلام، وأعلى درجات العشـق هـي الخلـة، لذلك سـمي سـيدنا إبراهيم بالخليـل، وزليخة عندمـا عرفت اللّه ارتقت بعشـقها ليوسـف إلى محبة اللّه والتعلق به في شوق وتجدد.



الدكتورة كوثر دينيا خلال كلمتها

كلمة جمع المؤنث

قالت كوثر دينيا، رئيسة «جمع المؤنث» إن موضوع الدورة السادسة لمجلس المحبة، جاء بناء على الانتشار الواسع والشغف الذي بدأ يكتسح الدراسات والبحوث عن عالم الصوفية، ورغبة العديد من الناس إلى إيجاد ملاذ ومتنفس روحي، يبعدهم عن ضغط الحياة اليومي، والبحث عن فسحة تأمل في الكون.

وتلعب المرأة في هذا الإطار دوراً أساسياً؛ لأنها تلهم وتستلهم من المحبة بحكم تكوينها ورقتها، ومن خلالها ككائن رقيق، وموضوع أساسي أيضاً للحب، استعمل المحبون لله عبارات العشق والشوق والوصال لمناجاة الله، وقد تكون هي أيضاً من خلال نموذج رابعة العدوية مثلاً ذات خصوصية في التواصل مع الخالق والتعلق به، الذي يجعلها راضية مؤمنة بالقدر خيره وشره. واعتبرت دينيا، أن موضوع الحب الإلهي يحتاج كل الاهتمام، مشيرة إلى أهميته لأجل التنمية والتعايش مع كل الثقافات.



الزميلة سميرة مغداد وعبد الله أبو عوض والدكتورة مريم آيت أحمد والأستاذة الجامعية ثريا الصبيحي والدكتور فوزي الصقلي والمطربة فاتن هلال بك والدكتورة كوثر دينيا



هدية رمزية باسم «سيدتي» تقدمها الزميلة سميرة مغداد للدكتورة ثريا الصبيحي

غناء روحي

ولأن الحديث عن صفات المؤنث في الحب الصوفي، أضفى على المكان جواً روحانياً، تخلله خشوع الحاضرين، اللهم إلا من همهمات، كتأكيد وتمعن لما جاد به ضيوف سيدتي، لم يكسره سوى صوت الفنانة فاتن هلال بك، التي أدت أغاني روحية خلال اللقاء افتتحته بأغنية «القلب يعشق كل جميل» واختتمته بأغنية «رحاب الهدى». كما أدت أغنيتين من تراث الطرب المغربي من «ضي بهاك» للراحل محمد الحياني، وأغنية دينية من الفن الغرناطي «الحرم يا رسول الله».

- شكر خاص للممون «لونوبل» على كعكة المحبة.
- امتلأت القاعة عن آخرها حتى أن بعضاً من الحضور طالب المكلفين باختيار قاعة أكبر نظراً لأهمية الموضوع وعقد لقاءات أكثر لمثل هذه المجالس.
- شكر بعض الحاضرين الأساتذة، وأثنوا على المعارف التي قدموها، وعلى الطريقة التي أوصلوا بها الأفكار التي نوقشت خلال اللقاء.
- بعض المتفاعلين قدموا صوراً من حياتهم اليومية، عن الحياة الروحية والعبادة وتأثيرها على توازنهم النفسي والاجتماعي، وقدموا صوراً من مشاهد حياتية لا تفرق بين الرجال والنساء.

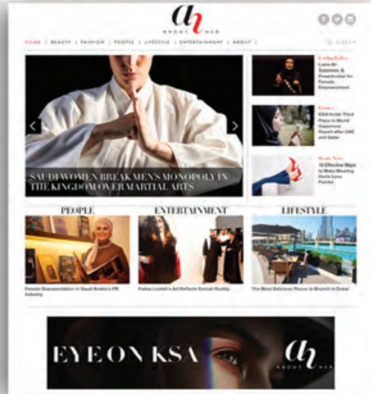
إشراقات

- أيا أطيب الأسماء، يا من هو الله، ومن لم يسم ذاك الاسم إلا هو الله ربي، لا أريد سواه، وهل في الوجود حقيقة إلا هو؟ الشمس والبدر من أنوار حكمته، والبر والبحر فيض من عطاياه، الطير سبحه، الوحش مجده، الموج كبره، الحوت ناجاه، النمل تحت الصخور الصم قدسه، النحل يهتف حمداً في خلاياه، الناس يعصونه شهراً فيسترهم، العبد ينسى وربي ليس ينساه.

ABOUT HER

كل ما تريدين معرفته عن
المرأة العربية







EYE ON KSA

ABOUT HER

 FACEBOOK.COM/ABOUTHER.CO

 TWITTER.COM/ABOUTHEROFCL

 INSTAGRAM.COM/ABOUTHEROFFICIAL


الشيخ حمدان يتوسط العرسان والقائمين على العرس الجماعي

عرس جماعي

تحت رعاية وبحضور الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي، وزير المالية ورئيس هيئة كهرباء ومياه دبي، تم الاحتفال بالعرس الجماعي الثاني عشر لموظفي وموظفات الهيئة في مركز دبي التجاري العالمي. حضر الحفل أعضاء مجلس الإدارة والنواب التنفيذيين للرئيس، وأهالي العرسان، وحشد كبير من المدعوين.


خالد ويوسف البلوشي


أحمد سيف وعيسى موسى ويوسف مطروشي ووليد جويدري


منذر وحمد المير


سيف وسلام الملا وإبراهيم جلال ومحمد الهرمودي


رقصة اليولة في العرس


محمد وعبدالله جابر

شهر الإمارات للابتكار

افتتحت الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، فعاليات شهر الإمارات للابتكار في إمارة الشارقة، والتي انطلقت برعاية الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي، ولي العهد نائب حاكم الشارقة مؤخراً في هيئة الشارقة للكتاب، بمشاركة الجهات الحكومية المحلية والاتحادية في إمارة الشارقة، وعدد من الشركات التابعة للقطاع الخاص بالإمارة.



الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، تستمع إلى شروحات عن المعرض، خلال جولة فيه.





الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، خلال الجولة.



مجموعة «بيستر فيلج» تواصل دعمها للمواهب الناشئة..

عرض خاص للمصممين الأفارقة خلال أسبوع الموضة في ميلان



عمر عاصم







كشفت مجموعة «بيستر فيلج» عن دعمها لخمس علامات تجارية ومصممين ناشئين من أفريقيا، خلال مشاركتهم في أسبوع الموضة بميلان 2020، ضمن عروض «فاشن هوب ماركت»، وهي منصة ديناميكية؛ قامت الغرفة الوطنية للموضة الإيطالية بتخصيصها للمصممين الناشئين. وتأتي هذه الخطوة تماشياً مع التزام المجموعة الدائم بتسليط الضوء على المواهب الشابة في عالم الأزياء ورعايتها.

وعلى مرّ السنين، حرصت المجموعة، التي تضمّ 11 وجهة تسوّق في أوروبا والصين، على دعم المواهب الناشئة؛ من خلال برامج توجيه شاملة، تشمل مساحات للبيع

بالتجزئة، وجلسات تعليمية احترافية مخصّصة؛ لتمهّد الطريق أمام الجيل القادم من المبدعين؛ لتعزيز مكانتهم بين نخبة الأسماء في عالم الأزياء.
وتتعاون اليوم «بيستر فيلج» مع الغرفة الوطنية للموضة الإيطالية؛ لتعزيز حضور مصممين ناشئين يؤكّدون الهوية المتفرّدة للأزياء الأفريقية.
ويعكس هذا الخيار التزام المجموعة بالتوجهات الإبداعية الحديثة، كما يكشف عن رغبتها في دعم الجيل الجديد من المصممين الشباب، الذين يجسّدون الإبداع والشغف والمهارة الحرفية الفريدة والتقاليد العريقة، إضافة إلى التركيز على مبادئ الاستدامة والمشاريع النزيهة.
وقد خصّصت منصة «فاشن هوب ماركت» مساحةً شاملةً لعرض إبداعات 5 مصممين أفارقة شباب، تم اختيارهم بالتعاون مع سارا سوزاني ماينو، نائبة رئيس التحرير ورئيسة قسم المواهب في مجلة «فوج» الإيطالية. ومن المقرر عرض تشكيلات هؤلاء المصممين ضمن فعاليات أسبوع الموضة في ميلان 2020، حيث تضمّ القائمة: ثيبي ماجوجو، المصمم الجنوب أفريقي، الفائز بعرض الأزياء العالمي خلال أسبوع الموضة في لندن 2019، والحائز على جائزة «إل في إم إتش» العام الماضي، إلى جانب المبدع المغربي أرتسي إيفراش، الشهير باسم «ميزون آرتس»، والمشارك الدائم في أسبوع باريس للهوت كوتور. كما يطرح المعرض ابتكارات التوأم جوزيل جرين من نيجيريا، ومصمم الأزياء السوداني عمر عاصم، وعلامة «أستوديو 189» من غانا.
وكانت تشكيلتا ثيبي ماجوجو وميزون آرتس قد شاركتا مسبقاً في فيلم قصير سيُعرض خلال أسبوع الموضة في ميلان، وهو من إنتاج الغرفة الوطنية للموضة الإيطالية، وقد تم تصويره في قرية «فيدنزا فيلج» التابعة لمجموعة «بيستر فيلج» بالقرب من ميلان، وذلك بالتعاون مع المخرج الإيطالي إنريكو بولي.
واستمر العرض الخاص بتشكيلات المصممين الأفارقة، ضمن منصة «فاشُن هوب ماركت»، من 18 حتى 24 فبراير 2020، بمدينة ميلان الإيطالية، في فعالية مفتوحة أمام الصحافة والمشترين حول العالم.

























Gaggenau تصنع كل الفرق في أدوات المطابخ المتطوّرة

يُعدّ المطبخ بالنسبة إلى الكثيرين قلب المنزل النابض بالحياة. أدوات المطبخ من Gaggenau عبارة عن تحف فنية تُركّز على جودة الطعام ومواهب الطهاة. تُصمّم هذه الأدوات من الفولاذ منذ عام 1863، وتراعي جمال التصميم والتميّز في تحضير الطعام. من المهمّ جداً اختيار أجهزة المطبخ الملائمة، لأنّها تؤدّي دوراً محورياً في حياتنا اليومية. لذوّاقة الطعام الذين ينشدون الجودة والحرفية والابتكار، Gaggenau هي الخيار الوحيد... لأنها تصنع كل الفرق.



أبصرت مطابخ Gaggenau النور عام 1863 في أعماق الغابة السوداء في ألمانيا، ولطالما كانت ريادية في تطوير طريقة تحضيرنا للطعام. صمّمت Gaggenau في حقبة الخمسينيات المطبخ المجهّز الذي بات المعيار السائد اليوم. عام 1972، شكّل نظام Vario المعياري الأول ثورةً في مجال المطابخ. طوّرت العلامة أول نظام تهوية يعمل بالتيّار الهابط عام 1976، وأولّ شفّاط مسطح عام 1982. طرحت عام 1999 فرن البخار/الحمل الحراري المزدوج (combi-steam) ثمّ زوّدته بالقدرة على تنظيف نفسه بواسطة مورد مياه خاص به. طوال ثلاثة قرون من الزمن، اقترن اسم العلامة بالتاريخ العريق والابتكار، والجودة العليا والهندسة الألمانية، وابتكرت مجموعة من أجهزة المطبخ التي ترتقي بعملية الطبخ. يدخل جمال التصميم في كل خطوة من عملية الإنتاج منذ التسعينيات من القرن التاسع عشر، فهو من العوامل المحورية وليس تفصيلاً عابراً. المصمّمون حاضرون في كل مرحلة ويتجلّى ذلك بوضوح في كافة الأجهزة.

تُركّز علامة Gaggenau على الحفاظ على ريادتها في المجال، باختراع تقنيّات تتكيّف مع المطابخ الحديثة، مستعينةً بأجود المواد. كما تحرص العلامة على تطويل عُمر منتجاتها والحدّ من بصمتها الكربونية أكثر وأكثر. يتطلّب تجميع برّادات Gaggenau 840 خطوة، 813 منها يدوية، فيما أفران العلامة الأيقونية التي يبلغ عرضها 90 سم تُجمّع يدوياً منذ أكثر من 30 عاماً. حتّى صينية الخبز تحمل اسم Gaggenau المطبوع يدوياً. تشتهر Gaggenau اليوم بأنّها علامة أدوات المطبخ الرائدة في مجال المطابخ، إذ تسعى دائماً إلى إلهام الطهاة وتمكينهم من إظهار مهاراتهم. Gaggenau هي جزء من ماضينا وجزء من مستقبلنا.







«أباي روايالِ» ABEILLE ROYALE
لاستعادة شباب العينَين من «جيرلان» GUERLAIN

لأنّ العينَين ترمشان بمعدّل 10 آلاف مرّة في اليوم، تُعدّ ناحية محيط العينَين الخارجيّة واحدة من النواحي الأكثر نشاطاً في الوجه. ومع بشرة تبلغ سماكتها 0،5 ملم فقط، تُعدّ هذه الناحية أيضاً الأرقّ والأكثر هشاشةً. لا عجب إذاً أن تكون الناحية الأولى التي تتأثر بالتجاعيد والخطوط الرفيعة في زاوية العين الخارجيّة والخطوط في وسط الجبين والتجاعيد تحت العينين والتمزّقات. بفضل تركيبة كريم مكافحة التجاعيد في ناحية محيط العينين MULTI- WRINKLE MINIMIZER EYE CREAM الجديد العالية الأداء وملمسه الجديد بالكامل بتأثير الكمادات، يخفي التجاعيد الكثيرة التي تحيط بالعينَين.





اجعلي عينيكِ تبدوان أكثر شباباً بثلاثة أعوام

- تقييم سريري من قِبل أخصّائي في طبّ البشرة، 30 امرأة قوقازيات، تطبيقان في اليوم لفترة شهرَين عبر درجات التصنيف – آر. بازن وإي. دوبليه، Skin Aging، الجزء 1، نوع قوقازي، Med Com، 2007

تركيبة حصريّة جديدة بملمس شبيه بالكمادة مع مكوّنات طبيعيّة المصدر بنسبة 94 ٪

استثمر مركز أبحاث "جيرلان" Guerlain Research كامل خبرته في مجال التركيبات في "أباي روايال" Abeille Royale لابتكار تركيبة من الجيل الجديد شبيهةبالكمادة

صُنعت للمرّة الأولى من مكوّنات طبيعيّة المصدر بنسبة 94 ٪. التركيبة غنيّة على الأصابع وتذوب على البشرة ليتمّ تدليكها بسهولة. عند تطبيقها، تثبت على البشرة المحيطة بالعينين وتغلّفها وتريحها، ما يسمح بإطلاق مكوّناتها النشطة. فتبدو البشرة أكثر نعومة وانتعاشاً. للحصول على تأثير كثيف يشبه الماسك، يجب تطبيق الكريم في الليل بطبقة سميكة واحدة وتركه من دون غسله بالماء.

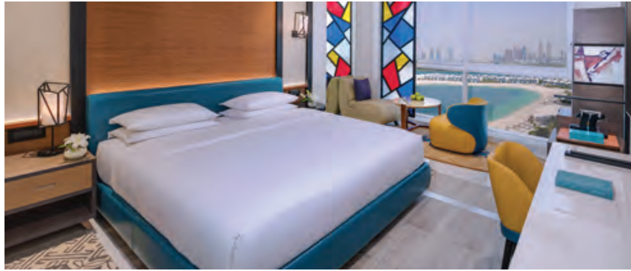
- متوافقة مع معايير ISO 16128 بالجزأين الأوّل والثاني، يشمل الحساب المياه، وتساهم نسبة 6 ٪ المتبقية في الحفاظ على تماسك وملمس التركيبة مع مرور الوقت.

سيّدتي & ANDAZ DUBAI THE PALM أنداز دبي النخلة

تمنحان 4 قراء محظوظين فرصة الفوز بالآتي:

فائز واحد بإقامة لليلة واحدة لشخصين مع وجبة الإفطار.

ثلاثة فائزين بقسائم مطعم **The locale** تبلغ قيمة كل قسيمة 500 درهم.



يتميز فندق أنداز دبي النخلة، بتجارب حسيّة آسرة، ويقدم للمسافرين تجارب محلية ملهمة تعكس ثقافة دبي الغنية وتراثها، كما يتيح "أنداز دبي النخلة" للضيوف إمكانية الوصول إلى شاطئ خاص، فضلاً عن العديد من المناطق السياحية بامتياز في دبي. تم تصميم فندق "أنداز دبي النخلة" لاحتضان الفن المحلي المعروض على جدران الفندق بطابع المعارض المنبثقة، ويخرج الفندق عن المألوف بتجربة تسجيل الوصول والمغادرة من دون وجود حواجز مكتب الاستقبال أو صف الانتظار، حيث تبدأ تجربة الترف العصرية منذ اللحظة التي يطأ فيها الضيوف الفندق. يشمل الفندق الجديد على 217 غرفة، تتضمن 34 جناحا فندقياً و116 جناحاً سكنياً، تتجلى في كل جانب من جوانبها المشاهد التي تميز دبي، وتُعد غرف الضيوف المكان المثالي للاسترخاء والراحة، والترفيه وهي مستوحاة من الثقافة الإماراتية مع القطع الفنية المميزة ووسائل الراحة الفاخرة. كما يحتوي الفندق على 31 "جناح أنداز" وجناح "تراس" واحد، وجناح "أميري" واحد، وجناح "ملكي" واحد.

الاسم: ....

العنوان: ....

رقم الموبايل: ....

البريد الإلكتروني: ....

املئي الاستمارة وارسليها إلى العنوان التالي: مدينة دبي للإعلام، ص. ب: 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.

مدوّنةَ الموضةِ نور عريضة وابنتها أيلا تتألقان بمجوهرات «توس» الخاصةِ بيوم الأمِ





أطلقت شركة "توس"، العلامة الإسبانيةُ الرائدةُ في عالم المجوهرات والإكسسواراتِ والحقائب النسائية، مجَموعتها الجديدة بمناسبةِ يوم الأم "2020"، بعنوان the Stay Lucky collection. كما يدلّ عليه اسمها، تضمّ المجموعة الجديدة تصاميم مبتكرةً مستوحاةً من الحظّ السعيد، تذكّر بغلاوة الأمّ على قلب أبنائها وحسن حظّهم لوجودها في حياتهم. فقد صُمّمت المجموعة خصيصاً لتظهر مدى أهمية يومِ الأمّ، فالمناسبة وإن كانت لا تفي كلّ أمّ حقها إلاّ أنّها فرصة لا بد من اغتنامها لتوطيد علاقة الأبناء بأمّهاتهم، من خلال قطع من المجوهرات صُمّمت بشغفٍ، ونفّذت بدقة، واتّسمت بنعومةٍ تستعيد نعومةَ الأمّ، وحنانها، وطيبة روحها.

وفي بادرةٍ تستكمل مظاهرَ البهجةِ والاحتفالات بجوهر الأمومةِ، كشفت "توس" النقاب عن مجموعة يوم الأمّ في إطار حملةٍ إعلانيةٍ مميزةٍ خاصة بالمملكةِ العربيةِ السعوديةِ، فوثقت لحظاتٍ ثمينةً لا تُنسى بين مدوّنة الموضة الشهيرة نور عريضة وابنتها أيلا. وهذه هي المرة الثانية التي تتعاون فيها علامة "توس" مع الفاشينيستا اللبنانية من أجل الترويج لمجوهرات الشركة في المملكة العربية السعودية. وقد خضعت نور لجلسة تصوير خاصةٍ في مدينةِ برشلونة الإسبانية، حيث ظهرت برفقة الصغيرة أيلا في لحظاتٍ مرحةٍ غلب عليها حنان الأمّ، وتعلّق الطفلة. فكانت الصور الرائعة والعفوية، التي استعرضت فيها مجموعة the Stay Lucky collection، بمثابة تعبير مثالي عن فلسفة المجموعةِ الجديدةِ التي تعتزّ بيوم الأمّ.

تضمّ مجموعة the Stay Lucky collection تشكيلةً متكاملةً من السلاسل، والأساور، والعقودِ، والأقراط المشغولة بعنايةٍ انطلاقاً من موادّ فاخرة منها الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، وأحجار الألماس الملونةِ، وفيرميل الذهب الوردي، والفضة الإسترلينية مع الياقوتِ والعقيق الملون والأحجارِ الكريمةِ التي تجتمع معاً لتكوّن علاّقاتٍ غاية في الجاذبية. وتبدو قطع المجموعة بتصاميمها أشبه باحتفال بمشاعر الحب الصافي، وتجسيدٍ للروابط العائلية المبنيَة على حب الأمّ، وتقديرٍ لدورها كينبوع فيّاض للعطف والحنان. وقد تميّزت المجوهرات ضِمن المجموعة الجديدة بتفاصيل لا تخلو من المرح، وتعبّر عن مشاعر الحبّ الصادق تجاه الأمّهات.

مجموعة يوم الأم 2020 المذهلة من "توس" محدودة الإصدار، ومتوافرة في جميع معارض "توس" بالمملكة العربية السعودية. زوروا معارضنا واختاروا الهدية المثالية لأجمل أمّ في الدنيا.

برج الحوت PISCES

19 فبراير ـ 20 مارس

الكوكب المسيطر: المشتري ونبتون
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الخميس
اللون المفضل: الأخضر البحري
المعدن: القصدير والبلاتين
الحجر الكريم: حجر القمر وحجر الدم
الأرقام: 7 - 16 - 25
الأبراج المتوافقة مع الحوت: الثور، الجدي، السرطان، العقرب، الحوت، الميزان، والعذراء.
من مشاهير برج الحوت: هيفاء وهبي، يسرا، صابر الرباعي، نجوى كرم، سيرين عبد النور، دينا الشربيني، ايفا لونجوريا، ريهانا، جيسيكا بيل، شارون ستون، درو باريمور، كوين لطيفة، ولقاء الخميسي.

القاهرة ـ عبير فؤاد


صابر الرباعي

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: رغم الضغوط، تنجح في السيطرة على ما بداخلك من توتر، والوقت مناسب لتكتشف معلومات تفيدك، وتتحرر من قيود. كما أن تنظيمك وتقسيمك للعمل يجعلك تصنع المعجزات، فقط كن متعقلاً يومي الثلاثاء والأربعاء.
الحب: رغم المضايقات، تجمعك هذا الأسبوع أوقات رائعة بالعائلة والأحباب والأصدقاء. تبدو مقنعاً وتهتم بإقامة حوارات بناءة مع الجميع، فقط يومي الثلاثاء والأربعاء: حاول أن تكون لبقاً مع الأهل والأصدقاء وقاوم ميلك للتشاؤم.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: الثلاثاء والأربعاء: تزدهر أوضاعك المهنية.. تتحرك بنشاط وتنفعك موهبتك التنظيمية وقدرتك على التفاوض، وقد تظهر أمامك بارقة أمل، ما عدا ذلك يجب أن تدرس جيداً خياراتك واعتني بحساباتك تفادياً للخسارة.
الحب: «فينوس» بمواجهة برجك وعليك أن تتحكّم في انفعالك مع الأحباب أو الأهل والأصحاب.. كن عقلانياً وموضوعياً في حكمك وتخلَ عن العناد.. قاوم الشكوك وتعامل بهدوء إذا تعرضت للوم أو عتاب من البعض.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: رغم المعاكسات، تفكر بطريقة بناءة أمام ما يعترض طريقك من عقبات. تتمتع بمنطق قوي وتباشر أمورك المالية بنجاح وقد تكون هناك فرصة لاسترجاع أمر يهمك، فقط اعمل بدقة وحذر يومي الثلاثاء والأربعاء.
الحب: من السبت للإثنين: تؤثر جداً في الجنس الآخر، أما الخميس والجمعة: فالوقت مناسب لتحسن التصرف. عائلياً واجتماعياً، لا تبحث عن المشاكل واحترس لكل كلمة تقولها وتجنب الانفعال كي لا تستنفد طاقتك.

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: من السبت للإثنين: يملأك الحماس وتحصل على دعم المخلصين بسهولة. أمّا الخميس والجمعة: قد تكون هناك لقاءات تنشأ عنها فوائد بالمستقبل. الثلاثاء والأربعاء: كن حذراً، وطوال الوقت: عليك أن تلزم الكتمان.
الحب: تتمتع بالحيوية وتبدو متفائلاً، وتنهل من السعادة ومُتَع الحياة، وتجمعك أوقات حلوة مع الأصدقاء والأحباب. إذا كنت خالياً قد تتحوّل علاقة صداقة إلى قصة حب جميلة، كن صبوراً يومي الثلاثاء والأربعاء.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: الكواكب المجتمعة بمنزل الحظ تمدك بالبصيرة. تقدم مثالاً للشجاعة والإقدام ويتبع خطاك الكثيرون، لكن فريقاً آخر من الكواكب بمواجهتك. لا تتسرع طوال الوقت في توقيع أوراق أو عقود واهداً لتحافظ على سلامتك.
الحب: «فينوس» بوضع داعم يعدك بالاستمتاع مع الأحباب. في الأفق لقاءات موفقة مع الأصدقاء ويضعك الكثيرون في مقدمة اهتمامهم، فقط إذا كنت متزوجاً حاول أن تحل مشاكلك مع شريك الحياة بالحوار الهادئ.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: الثلاثاء والأربعاء: تعمل بفاعلية وتتمتع بروح مثابرة. تسمح لك الظروف بالصعود، وتنجح في إحراز تقدُّم، فقط من السبت للإثنين: اعمل في صمت ولا تبدد طاقتك فيما لا ينفع، والخميس والجمعة: تحرَّ الدقة.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب تمنحك طاقة عاطفية وتلتقط بذكاء إشارات الحب. تشعر بالرضا، ويقف بجانبك الأصدقاء وتتعامل بلطف مع الجميع، فقط لا تتحدث عن أخبارك من السبت للإثنين، واعتن بأقوالك يومي الخميس والجمعة.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «المريخ» و«المشتري» بمنزل الحظ يمنحانك إصراراً وقدرة على السيطرة. كما أن «الشمس» و«عطارد» قد يكونان مصدراً للإلهام بالنسبة لك. تكسب دعم المخلصين وتجد من يقف بجانبك، فقط تماسك يومي الخميس والجمعة.
الحب: «فينوس» ببرجك يمنحك سحراً وجاذبية ويعدك بأوقات عاطفية ممتعة. تشعر بالراحة مع الأصدقاء وتحقق توازناً في حياتك الخاصة، فقط يومي الخميس والجمعة تحكم في انفعالاتك واهتم بإعطاء انطباع جيد عن نفسك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: رغم الضغوط والعقبات. يمكنك أن تنظم أعمالك وحساباتك. من السبت للأربعاء: تنجح في تنمية مدخراتك وتعطي لمن حولك مثالاً حقيقياً في التفاؤل والإصرار، السبت والأحد والخميس والجمعة: كن ملتزماً ولا تغامر.
الحب: «فينوس» بوضع معاكس مما يجعلك عرضة للخلافات والقلق بشأن علاقة، ومع ذلك من السبت للأربعاء تبدو رومانسياً ويحبك الجميع، إذا كنت متزوجاً لا تصر على فرض نظامك وأفكارك على شريك حياتك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: لديك الكثير لتقدمه. تنظم أفكارك وتتخذ قرارات سليمة وتبدو مفعماً بالنشاط والحيوية وتفرض وجهة نظرك، قد تشتد حساسيتك يومي الثلاثاء والأربعاء وعليك أن تأخذ الأمور ببساطة وتهتم بصحتك ولا تعلن خططك.
الحب: «فينوس» بوضع معاكس وعليك أن تنتبه لعلاقتك، ومع ذلك من السبت للإثنين توسع دائرة معارفك أو تستمتع بوقتك مع الأصحاب، ويومي الخميس والجمعة: تكسب الثقة ويغرقك الأصدقاء والأحباب بكلمات المديح.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «الشمس» ثم «عطارد» معاكسان والحالة المهنية ليست هادئة، وعليك أن تدرس خطواتك جيداً، ومع ذلك يومي الثلاثاء والأربعاء: قد تظهر أمامك فرص مالية. أما الخميس والجمعة: تمضي بنجاح وينفعك حبك للمعرفة والتطور.
الحب: من السبت للإثنين: انتبه لما ينتظره منك الطرف الآخر وعليك باحترام رغباته. كما أن معاكسة الكواكب قد تتسبب في خلافات عائلية واجتماعية. تجنَّب الصدام. من الثلاثاء للجمعة: الوقت مناسب للإصلاح.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشمس» ثم «عطارد» بمواجهة برجك وعليك أن تتجنب المغامرة مهنياً ومالياً. راقب جيداً ما يحدث من حولك وحاول أن تثابر كي تصل لأهدافك، ومع ذلك من الثلاثاء للجمعة: يساعدك الفلك على التماسك.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يعدك بأوقات سعيدة تجمعك بالأحباب والأصحاب، لكن من السبت للإثنين: حافظ على علاقاتك وتقبل الاختلاف، وإذا كنت متزوجاً انتبه طوال الوقت ولا تنتظر الكثير من شريك حياتك وتفهّم موقفه.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: الثلاثاء والأربعاء: تمدك الأفلاك بيقظة ذهنية وروح مُلهَمة. تبدو مبادراً وتحقق بجهدك نتائج رائعة في كل نشاط تقوم به، فقط لا تهمل صحتك وحافظ على السرية والإتقان من السبت للإثنين والخميس والجمعة.
الحب: «فينوس» بمنزل العلاقات يمنحك كاريزما ويعدك بالتوافق مع من تحب خاصة يومي الثلاثاء والأربعاء. تملأ الأجواء بالحب وتتسم علاقتك بمن حولك بالصراحة والإخلاص. في أول الأسبوع وآخره تجنب الزهو والفخر بنفسك.

إبحار ناقص



محمد فهد الحارثي

@mfalharthi

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net

الإبحار عشـقي فـلا تتعبي في مراكبـي. طريقي طويل ومحطاتــي كثير، وقــدري ما بين وصـول ورحيـل، تاريخي لا يعرف أنصاف الحلول، وخياراتي هي الحدود القصوى، وأحلامي شيء من المستحيل.

لا تسـأليني مزيداً من التفاصيل، يكفيك أن تعرفي أن الأسئلة لا تستفزني ولا تعنيني، هي مجرد استدراج للدخول في الدوائر الصغيرة، بينما فضائي أبعد، وعالمي أعمق، ومساحاتي أكبر.

أعرف أنـك تعشـقين الاقتراب من المسـاحات الخطيـرة، وأن جنونك أو ثقتك تقودك إلى حيث المغامرة واكتشاف المجهول، وأنك تعتقدين أن ذكاءك يتجاوز الآخرين، لكن تمهلي للحظة، فعالم الأذكياء افتراضي، وأي شــيء يبنى على الفرضيات غير مضمون. الواقع يفرض معطياته حتى لو بعد حين.

تعلمت في حياتي أن أنظر للمستقبل ولا أتوقف عند التفاصيل، أعيـش حياتي بكل عنفوانهـا واتجاهاتها، لا أملـك حقداً على أحد، ولا تشغلني المكائد ولا تهمني نميمة الآخرين، ومؤامرات الدهاليـز، علمتنــي الحيـاة أن تكـون توقعاتــي فــي الآخرين متواضعـة، فلسـت من محبي الانكسـارات. أحسـن الظن في الآخرين، ولكن لا أرهن قراراتي عليهم.

لا تنتظـري مني سـرداً للتاريخ، وكشـفاً للحسـاب. كل موجة تمضــي تذهب معهـا قصصها وحكاويها. أعشـق المسـتقبل ويجذبنــي غموضه، فالوضوح التام كالإجابـات المتوقعة تأتي بألوان باهتة، تلغي لذة الترقب والتوقعات والانتظار.

أدرك أنـك عالـم من الأسـئلة، وفضـاء من الغمـوض المثير، ويأخذنــي إليـك حديث لـم يُقَل، وأسـئلة لم تُطـرح، ونظرات لم تُفسـر. لكننــي أعترف أن انجرافي في هذه المسـاحات هو تحريض لــي على الرحيل. ربما تفسـرينه نوعـاً من الهروب، وأراه أنا اكتشافاً لعالم جديد. النتائج وحدها، المفردات تختلف. هل تتحملين السفر ودوار البحر والغوص العميق؟ هل تتقبلين رحلة قطار تذكرتها النهائية لم تقطع بعد؟ وكيف ستتصرفين عنـد الوقـوف المفاجئ في الطرق السـريعة؟ ألـم أقل لك إنه عالم من السـفر واللامصير؟ هديتي لك قصيدة سـأكتبها في أحد الموانئ، وصورة لشــيء يشـبه ملامحـك، وذكرى جميلة للرحيل.

اليوم الثامن:

التوقف عند الماضي هو ظلم للحاضر واغتيال للمستقبل...